



## C'est reparti pour le magazine

Un magazine pour des rendez vous plus réguliers et plus complets

Après plusieurs années sous une formule d'intégration un à un des fichiers, et avec les difficultés inhérentes à la fois au manque de temps pour activité professionnelle et pour la rédaction d'un nouvel ouvrage qui devrait paraître en 2021, nous allons revenir aux principes qui ont fait la reconnaissance de notre site, le magazine bimestriel.

*« Jouer au ballon n'est pas la même chose que jouer au football... »*

- Diego Siméone

Voici le premier numéro.. Bonne lecture



### Dans ce numéro

- Dossier Possession de balle
- Zinedine Zidane
- Amandine Henry
- Julien Stephan
- Coin Gardiens
- Coin Technique
- Editorial





# EDITORIAL

**Vous avez sous les yeux le premier magazine nouvelle formule de notre site [entraîneurdefoot.com](http://entraîneurdefoot.com).**

**Plus ancien site de football français sur internet, il avait besoin de se rénover tout en tenant compte des besoins exprimés par les lecteurs mais aussi en faisant différemment d'autres très bons sites existants aujourd'hui.**

**Dans la même veine que les 60 numéros de l'ancien site, il aura pour objectif de vous informer, de vous aider à réfléchir sur l'évolution du football.**

**Il ne s'agit pas pour nous de devenir le énième site produisant des exercices à la chaîne. D'autres le font très bien.**

**Nous voulons continuer à faire « penser » les éducateurs que vous êtes. A prendre (apprendre ?), le football dans sa complexité tactique, technique, physique et mentale. Et toujours gratuitement.**

**C'est pourquoi les 2 premiers dossiers que nous publierons portent l'un sur la périodisation tactique (dans le n° 2 de juin-juillet) , méthodologie différente et passionnante appliquée entre autres par Mourinho et Villas Boas , et l'autre dans ce numéro portant sur la possession de balle chère à Guardiola.**

**C'est aussi l'occasion de mettre en avant des français du milieu comme Zidane redevenu entraîneur du Real dans le « coin tactique » et Amandine Henry dans le « coin des féminines ».**

**Enfin parce qu'il faut aussi passer par la pratique, des séances d'entraînement dans le coin technique et le coin des gardiens vous attend.**

**Bonne lecture**

**Michel Brahmi**

# DOSSIER

## La Possession de balle

***Le jeu positionnel est une philosophie qui a de nombreux principes, mais le principe fondamental est la recherche de la supériorité. Il y a plusieurs façons de gagner en supériorité et divers types de supériorité .***

***Une fois la supériorité trouvée, l'équipe peut utiliser la situation pour dominer la partie. Tous les autres principes découlent de cette idée. Mais pour développer cette priorité , il y a nécessité que les joueurs connaissent les différentes phases du jeu de position. C'est ce à quoi nous allons nous attacher dans cette série d'articles .***





# Le jeu de position, philosophie et pratique.

Michel Brahmi

Quand on parle de possession de balle, beaucoup de gens pensent que cela revient à faire de courtes passes au sol avec les coéquipiers les plus proches. Rien de plus éloigné de la réalité!

***"Le jeu positionnel ne consiste pas à faire passer la balle horizontalement, mais quelque chose de beaucoup plus difficile: cela consiste à générer des supériorités derrière chaque ligne de pression. Cela peut se faire plus ou moins rapidement, plus ou moins verticalement, plus ou moins groupé, mais la seule chose à maintenir est la recherche de la supériorité. Ou pour le dire autrement: créer des hommes libres entre les lignes.» Marti Perarnau***

Pour réaliser un jeu d'équipe dans lequel le protagoniste est le ballon qui est traité avec qualité par les joueurs - les joueurs qui doivent avoir une technique individuelle suffisante pour pouvoir appliquer les concepts tactiques nécessaires pour collaborer correctement avec leurs coéquipiers - il est nécessaire de travailler spécifiquement ce sujet à l'entraînement afin d'aider les joueurs à comprendre toutes les phases de ce modèle de jeu.

Nous allons approfondir la complexité en étudiant:

- 1) les trois phases principales: garder le ballon, créer l'action et l'action de finition.
- 2) la question de la recherche des supériorités .

La brève introduction théorique analysera l'objectif de chacune des phases et, grâce à la pratique sous forme de tâches, nous améliorerons l'application sur le terrain de la possession de balle. Les joueurs avec cette méthodologie comprendront où, quand, comment et pourquoi il vaut mieux agir d'une manière ou d'une autre.

## L'IMPORTANCE DU MODÈLE DE JEU

Bien que ce ne soit pas l'objet dans cet article , il est nécessaire au préalable à toute saison de définir le modèle de jeu que vous voulez mettre en place (je parle bien ici de modèle de jeu et non de système de jeu qui n'est pas automatiquement lié à un type de modèle) .

La structure du modèle est illustrée afin que tout type d'équipe puisse le comprendre et l'appliquer pour améliorer sa possession du ballon. Je vous invite à mieux connaître toutes les phases de ce modèle de jeu, démontrant qu'il ne suffit pas de ne pas soulever le ballon du sol et de jouer simplement pour obtenir une bonne possession du ballon.

## LES TROIS PHASES DE LA POSSESSION DE BALLE

Nous pouvons diviser la phase de possession du ballon en trois phases principales: garder le ballon, créer l'action et l'action de finition. Il faut bien comprendre la différence entre ces trois phases, savoir comment les entraîner et faire comprendre aux joueurs dans quelle phase ils se trouvent à tout moment, comment la changer, quand la démarrer et comment se comporter dans chacune d'elles. Il sera très difficile d'acquérir une possession de balle efficace si nous ne maîtrisons pas parfaitement ces aspects.

## A) Garder le ballon

La capacité à conserver la possession du ballon est une phase fondamentale dans un match car, en fonction des caractéristiques de l'adversaire et du moment où on se trouve, notre équipe pourra profiter de cette capacité à se défendre, à ralentir la pression des adversaires ou pour les amener à une zone spécifique du terrain choisie par nous.

Dans la phase de protection du ballon, la patience et l'équilibre sont nécessaires ainsi qu'une bonne gestion du ballon par les joueurs qui devront se déplacer dans les espaces de manière ordonnée et synchronisée, tout cela aussi en déplaçant le ballon. Dans cette phase, l'entraîneur devra simplifier les tâches pour les joueurs, transférer des idées claires et facilement compréhensibles et donner des instructions technico-tactiques compréhensibles telles que le jeu sans trop de prise de risque, diriger le premier contrôle et effectuer des passes courtes.

## B. Création d'actions

L'objectif de la phase de création de l'action est un objectif offensif qui se traduit par des actions pratiques qui peuvent mettre l'équipe adverse en difficulté avec l'intention d'amener le ballon dans des zones dangereuses proches de leur but (voir plus loin les zones de jeu). Afin de créer efficacement un danger pour l'équipe rivale, certains concepts sont nécessaires pour garantir le succès de notre jeu, des concepts tels que l'augmentation du rythme, l'élévation du centre de gravité de l'équipe, la création de densité près du ballon et savoir reconnaître les situations de supériorité numérique.

Tout cela nous permettra de maîtriser le jeu et de dicter les temps de recherche de la profondeur. La phase de création a pour objectif de déplacer le ballon entre les lignes opposées, en le déplaçant d'un côté du terrain à l'autre, de manière à ce que la disposition défensive de l'adversaire soit désordonnée, passant au moment opportun à l'action de finition.

Un autre aspect fondamental de cette phase est la patience: il n'est pas important d'arriver rapidement au but, l'important est d'y arriver! Si nous sommes trop pressés, nous risquons de nous retrouver dans des situations où les joueurs forcent les actions en raison de l'anxiété d'atteindre rapidement le but, et par manque d'équilibre de l'équipe, de prendre un but en contre. Tout cela peut se résumer par la phrase suivante: risque oui, force non.

## C) Action de finition

L'action de finition représente la phase la plus délicate du processus, car en quelques secondes il faut capitaliser tout le travail effectué précédemment. Le temps de jeu et les espaces sont réduits à mesure que la pression et la densité des adversaires augmentent. Nos joueurs devront réagir rapidement en pensant et en décidant rapidement, un processus que nous n'avons pas à tenir pour acquis et qui nécessite de nombreuses heures d'entraînement. La qualité individuelle des joueurs sera nécessaire avec des dribbles et des initiatives de passes qui doivent être soutenus et encouragés par l'entraîneur.

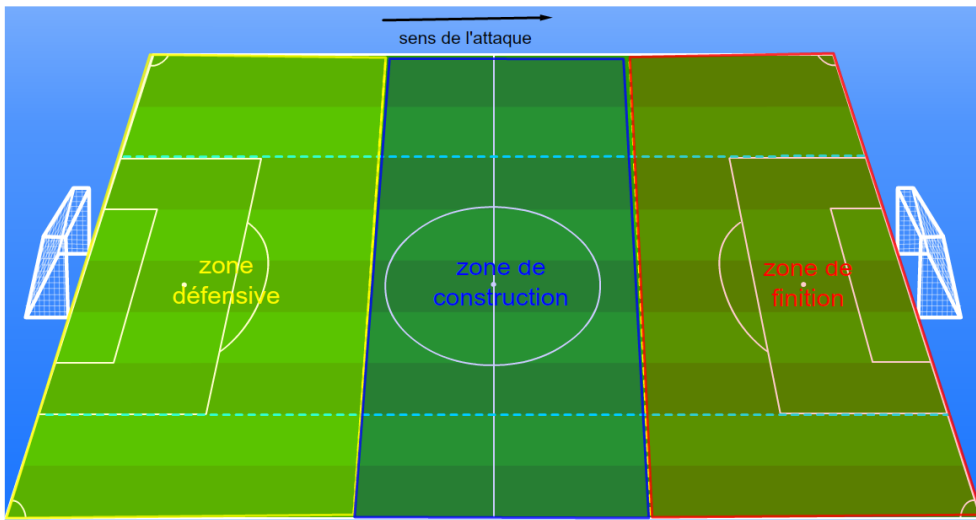
## CRÉER LES SUPÉRIORITÉS, UTILISER LES ESPACES

On l'a vu le jeu positionnel est une philosophie qui a de nombreux phases à connaître et maîtriser, mais le principe fondamental est la recherche de la supériorité. Il y a plusieurs façons de gagner en supériorité et divers types de supériorité. Une fois la supériorité trouvée, l'équipe peut utiliser la situation pour dominer la partie. Tous les autres principes découlent de cette idée.

Le jeu positionnel est une philosophie qui a de nombreux principes, mais le principe fondamental est la recherche de la supériorité. Il y a plusieurs façons de gagner en supériorité et divers types de supériorité. Une fois la supériorité trouvée, l'équipe peut utiliser la situation pour dominer la partie. Tous les autres principes découlent de cette idée.

#### A° Les espaces.

D'une manière générale lors de l'analyse de jeu, le terrain est découpé en 3 zones latérales appelées selon les auteurs zone défensive, zone du milieu de terrain, zone offensive ou zones défensive, zone de construction et zone de finition, auxquelles on peut rajouter un découpage longitudinal (couloir droit, couloir axial, couloir gauche).



Une analyse plus fine, menée à partir des années 90 tout d'abord par l'université de Liverpool puis par de nombreux auteurs (Grant et al., 1998, Horn et Williams, 2002, Taylor et al., 2002, Sawh, 2010, entre autres) a conduit à découper le terrain en 18 zones afin d'affiner certaines analyses tactiques liées particulièrement au style de jeu apparaissant au tournant des années 2000.



En effet l'analyse du jeu de l'équipe de France vainqueur en 1998 et 2000, et celui du Manchester United des années 98/99 (vainqueur de la triple couronne championnat , cup, ligue des champions) montrait que la zone 14 (voir mon article sur ce sujet sur le site ), zone située devant la surface de réparation , avait pris une incidence très importante dans la conclusion des actions avec la disparition des ailiers types et la concentration du jeu offensif dans cette zone .

Ainsi par rapport à la désignation traditionnelle des zones que nous avons présentés page précédente on peut voir que l'un des maîtres du jeu de position qu'est Pep Guardiola avait instauré ses propres zones de terrain en fonction de ses principes de jeu ( photo du terrain d'entraînement à Munich)



La supériorité de positionnement est nécessaire pour pouvoir pénétrer les lignes défensives de l'adversaire, déplacer la balle efficacement et avoir la stabilité en possession. Les joueurs auront des tâches et des responsabilités spécifiques dans ces zones en fonction de la phase du jeu.

La particularité de ce concept est que les options sont prédéterminées par la position de la balle. Si la balle est sur l'aile gauche au milieu du terrain, alors les zones qui doivent être occupées sont complètement différentes que lorsque la balle se trouve dans la moitié droite de votre propre zone des 16m50. L'équipe doit utiliser des décalages continus de l'orientation de la balle lorsqu'elle est en possession.

Ces changements doivent être coordonnés pour donner à l'équipe autant d'options de dépassement que possible et de voies de circulation, tout en provoquant simultanément des problèmes à l'équipe adverse. Les passes courtes, les balles commutées et la rotation de la position de la balle sont des outils importants définis par les tâches de positionnement complexes assignées aux joueurs.

Il y a aussi des lignes directrices pour cela. Les triangles doivent être formés afin de maintenir des combinaisons de passes courtes. Le porteur de balle doit avoir deux ou, idéalement, trois options de passe (en losange plutôt qu'en triangle) à proximité.

D'autres options de passe s'étendent de ces formes et devraient apparaître dans toute l'équipe de manière organisée et connectée. Les triangles émergent du fait que pas plus de trois joueurs ne peuvent être alignés horizontalement et pas plus de deux joueurs dans une ligne à la verticale. Si un joueur passe sur la même ligne qu'un autre joueur pour demander la passe, l'autre doit passer à une autre ligne.

## B) Quelles sont ces supériorités?

**"Il y a une supériorité numérique, positionnelle et qualitative. Tous les 1 contre 1 ne sont pas une situation d'égalité"** - Paco Seirul-Lo

### 1) Supériorité numérique:

Avoir un avantage numérique signifie que votre équipe a un homme libre. Le but est de trouver l'homme libre ou non marqué en déplaçant la balle, le positionnement ou le mouvement du joueur. L'homme libre dans votre attaque a la meilleure situation sur le terrain et est très précieux pour l'attaque.

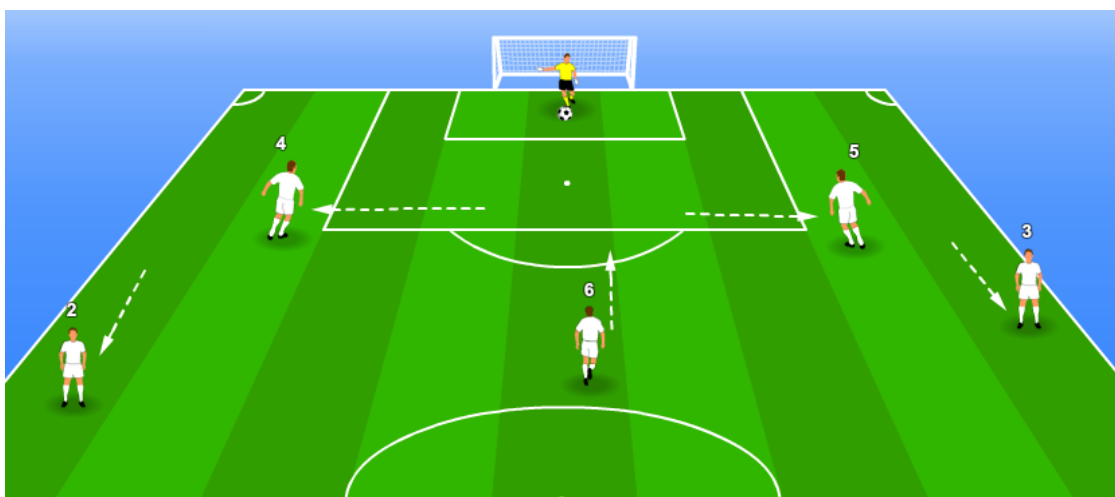
**"Cherchez le 3ème homme (homme libre) pour pouvoir tourner et affronter le jeu."** Juan Manuel Lillo

Les joueurs sont libres entre les lignes, à travers par exemple le mouvement dynamique «homme libre» créé par le porteur du ballon attirant un adversaire.

Dans un tel cas, un coéquipier précédemment marqué par cet adversaire est maintenant libre, se positionne en diagonale derrière l'adversaire et entre les lignes. L'autre dynamique très utilisée est le «troisième homme» lorsque, par exemple, le milieu axial passe à son avant-centre qui à son tour passe à l'un des milieux qui reçoit le ballon entre les lignes face au but de l'adversaire.

Impliquer plus de joueurs dans un espace/une ligne spécifique. Par exemple, dans le «principe de Lavolpe», par lequel les défenseurs centraux commencent à jouer à partir de derrière et lorsqu'ils sont pressés par deux attaquants opposés ils sont supportés par leur milieu axial (aussi appelé pivot ou sentinelle) qui se replace pour créer une situation en 3v2.

**"Le jeu positionnel consiste à générer des supériorités hors de la ligne défensive contre ceux qui vous pressent. Tout est beaucoup plus facile lorsque la première progression du ballon est propre."**  
»-



Exemple le principe de Lavolpe



## 2) La supériorité qualitative.

C'est une idée bien connue. La recherche de 1 contre 1, 2 contre 2 et plus avec vos meilleurs joueurs contre les pires joueurs de l'adversaire est une stratégie courante dans le football.

## 3) La supériorité positionnelle:

Dans cette forme de jeu, les joueurs sont disposés à différentes hauteurs et profondeurs. Cette situation crée des espaces intérieurs et des couloirs de passe au sein de l'équipe adverse. Les espaces "entre les lignes" sont très présents. Les joueurs cherchent à se positionner dans des zones situées entre les lignes de défense horizontale et verticale de l'adversaire.

Il y a des zones spécifiques qui doivent être occupées par des joueurs à des moments précis. Les zones ou positions spécifiques devant être occupées dépendent de diverses circonstances. Un certain nombre de joueurs au sein de l'équipe occupent les zones spécifiques par rapport au ballon, bien que les joueurs qui le font puissent varier en raison de l'échange flexible des rôles.

Un joueur détermine où il va bouger en faisant référence à la position de la balle, à ses coéquipiers, aux adversaires et à l'espace. Arrigo Sacchi a fait de même en parlant de la défense de son équipe du Milan AC:

***"Nos joueurs avaient quatre points de référence: le ballon, l'espace, l'adversaire et leurs propres coéquipiers. Chaque mouvement devait se produire par rapport à ces points de référence. Chaque joueur devait décider lequel de ces points de référence devait déterminer ses mouvements."*** - Arrigo Sacchi

Ces supériorités ont des effets intéressants sur le jeu. Les combinaisons deviennent de plus en plus rapides lorsqu'un espace est surchargé. Il est possible de percer la défense du côté ballon, d'ouvrir des espaces de l'autre côté du terrain et de conserver une possession stable.

L'échelonnement du positionnement de votre équipe en possession se traduit directement par une meilleure structure lors de la contre-pression après la perte du ballon. La contre-pression consiste à presser sur le ballon immédiatement après la perte de possession, un facteur bien connu des équipes de Pep Guardiola (la notion des 6 secondes pour récupérer le ballon). Les aspects offensifs et défensifs du jeu ne peuvent pas être séparés dans le jeu de position.

Une fois que l'équipe a maîtrisé une ou plusieurs formes de la supériorité, elles peuvent être exploitées pour contrôler un match.

Il est fondamental de créer une supériorité derrière chacune des lignes de pression de l'adversaire afin que nous ayons des joueurs libres entre les lignes.

## LES AVANTAGES DU MODÈLE DE JEU BASÉ SUR LA POSSESSION DU BALLON

La possession du ballon découle du désir des joueurs d'entrer en contact avec le ballon. Plus notre équipe possède le ballon depuis longtemps, plus chaque joueur entrera en contact avec la sphère. Le ballon est le protagoniste de ce jeu et les vingt-deux joueurs qui entrent sur le terrain veulent l'avoir dans les pieds. Ce modèle de jeu aide les joueurs à apprendre quelle stratégie adopter dans la phase de possession pour avoir le ballon plus longtemps et comment le récupérer rapidement dans la phase de non-possession.

Spontanément, une question se pose: qui contrôle le jeu? La réponse n'est pas aussi claire, car elle dépend de la façon dont l'équipe se comporte lorsqu'elle en a la possession. Cette méthodologie permet au joueur de comprendre à quelle étape du jeu il se trouve (maintenance, création, action de finition) et grâce à cette connaissance, le joueur pourra choisir de profiter ou non des conseils prédéterminés de chaque zone / action ou risque.

Si les joueurs sont capables de conserver la possession et d'utiliser avec succès les trois phases de possession du ballon, nous pouvons sûrement dire que celui qui a le ballon contrôle le jeu.

## COMMENT TRAVAILLER LA POSSESSION A L'ENTRAÎNEMENT ?

Pour utiliser correctement ce que nous venons de voir , il faut tout d'abord bien connaître les objectifs que nous voulons travailler et que les joueurs doivent pouvoir réaliser parfaitement.

Dans notre cas, l'objectif principal est tout à fait clair: amener les joueurs à avoir le ballon plus longtemps que l'adversaire et pouvoir transformer la création de l'action en une action de finition. Avant de proposer ces tâches, il est conseillé d'avoir choisi une série d'exercices permettant d'améliorer la technique et la tactique individuelles des joueurs.

L'importance des "Rondos".

**"Tout ce qui se passe dans un match à l'exception de la finition peut aussi se faire avec un Rondo: l'aspect compétitif, le combat, la création d'espace, le comportement pendant la possession et le turn-over, le plaisir de jouer la couverture, et comment récupérer le ballon. "Pep Guardiola.**

Souvent appelé le «toro» (même origine sûrement) qui en France sert surtout de pré-échauffement dans un mode où tous les joueurs (quasi immobiles) sont en rond sauf 2 au milieu qui essaient d'attraper le ballon, le rondo, très développé en Espagne (inventé en 1957 par Lauréano Ruiz entraîneur du Barça et systématisé par Cruif et Guardiola) est aujourd'hui un outil majeur dans la périodisation tactique.

Nous pouvons lier tout ce qui se passe dans un match de football à un rondo: passes, combinaisons de passes, réception, contrôle de balle orienté, touche, jeu vertical, jeu au large, jeu intérieur/ extérieur, pression, fermeture des couloirs, couverture d'un espace, interceptions, rythme de jeu, vitesse de jeu, transitions individuelles (quand un joueur perd la possession et quand un joueur gagne la possession), changement de position entre les joueurs, échange de positions entre les joueurs.

Il est donc le moyen technique et tactique par excellence permettant de travailler dans les 2 paramètres que sont le temps et l'espace.

La capacité technique requise dans ce modèle de jeu est élevée et les imprécisions dans les passes peuvent être très négatives dans le développement de l'action d'équipe. Mais si nous travaillons dans le football de base, nous devons faire preuve de patience, car nous ne devons pas oublier qu'avec ces tâches, les joueurs continuent d'améliorer leur technique individuelle grâce à un contact continu avec le ballon.

L'objectif final étant de créer des joueurs pensants, il sera très important pour les joueurs de pouvoir différencier les trois phases de possession du ballon et surtout de savoir choisir de façon autonome quand il vaut mieux utiliser l'un ou l'autre.

Nous devons transmettre aux joueurs l'importance de réfléchir avant de recevoir le ballon, car dans ce modèle de jeu la vitesse mentale et le choix sont très importants. Limiter les touches aux tâches

aidera les joueurs à réfléchir rapidement. Il est également extrêmement important de travailler la bonne orientation du corps pour avoir plus d'options de jeu disponibles.

Les erreurs que nous aurons le plus souvent à affronter lorsque nous proposerons ces exercices seront la puissance excessive ou minimale imprimée sur le ballon lors de son passage à un coéquipier, les joueurs sans ballon qui ne se distancient pas ou sont derrière un adversaire et ne créent pas de lignes de passe et la distance entre coéquipiers en possession, parfois trop large et parfois trop courte.

Il est nécessaire que l'équipe comprenne la grande importance de récupérer le ballon rapidement et que pour y parvenir il faut faire un effort. La concentration et la collaboration seront fondamentales dans cette phase.

## EXEMPLES DE RONDOS ET D'EXERCICES POUR TRAVAILLER LA POSSESSION DE BALLE

### Rondo 3v1

Dans ce rondo on joue 1v1 dans la zone avec 2 appuis qui se déplacent sur les 4 côtés. On travaille entre autre les démarquages, la qualité de passe, la protection du ballon. Faire tourner le défenseur toutes les 2 mn si le ballon n'est pas gagné avant.

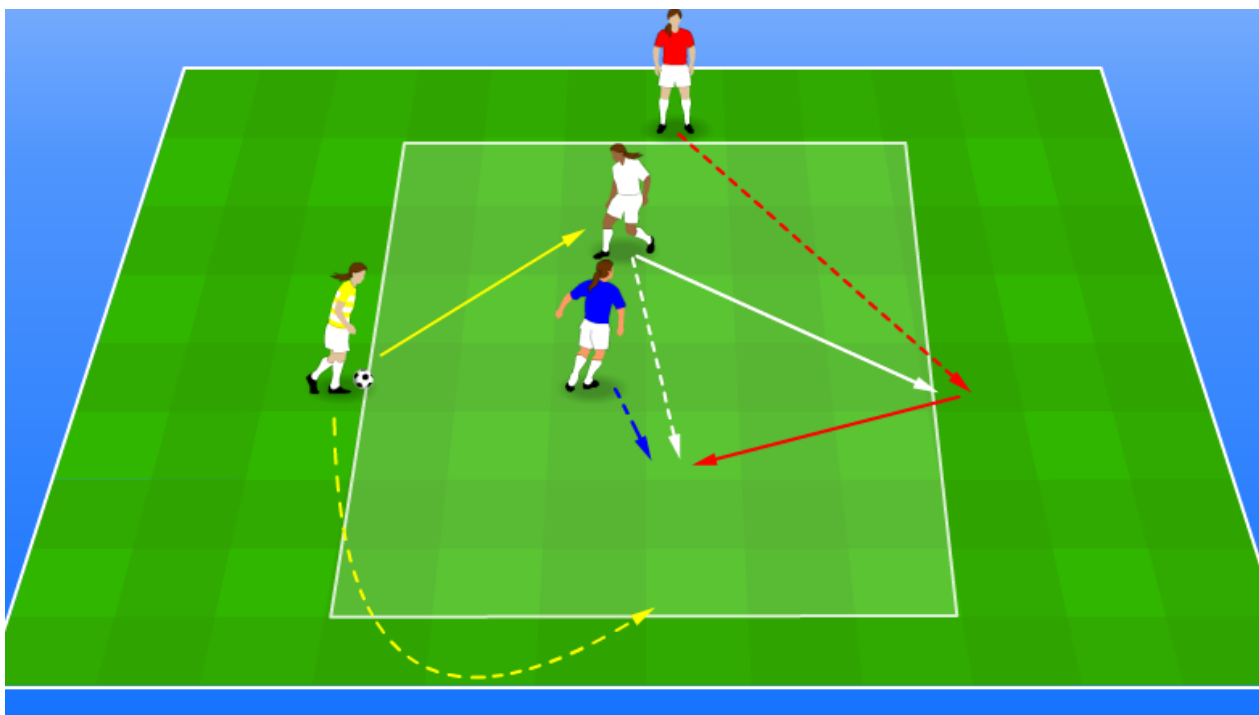


Illustration n°1

### Rondo 6x4

Sur deux zones de 10m sur 20 m avec 2 défenseurs dans chaque zone. Un joueur pivot dans chaque zone et 4 appuis sur les 4 côtés. Pour passer d'une zone à l'autre le ballon doit passer par les appuis.

On travaille là en plus les passes longues dans l'intervalle, les appels dans tous les sens, les interceptions et fermeture des angles de passes pour les défenseurs.

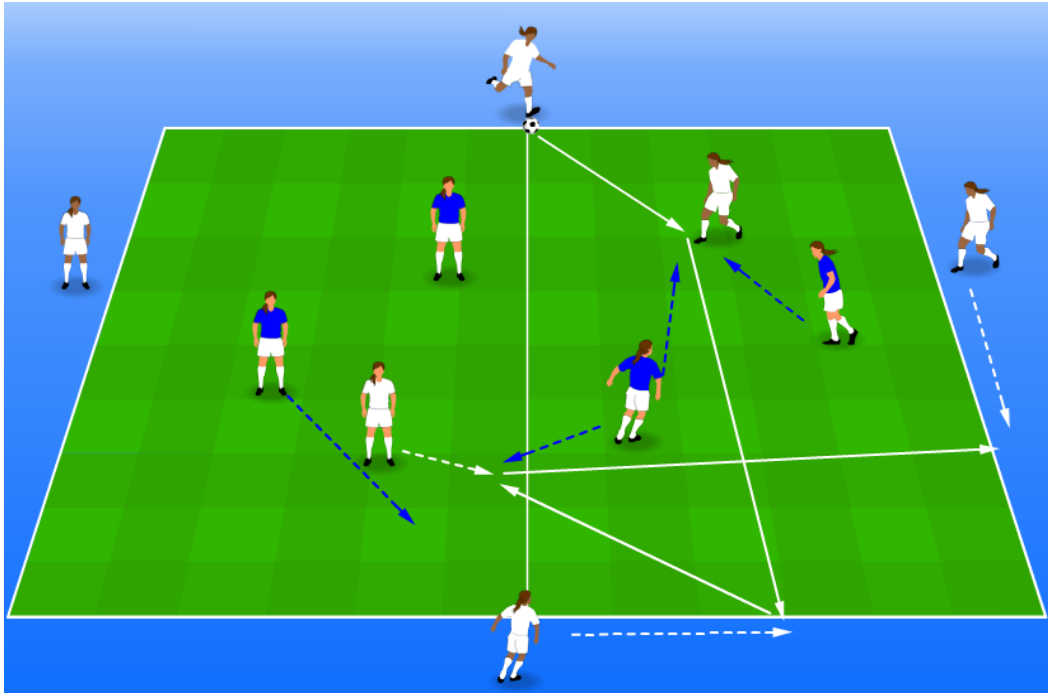


Illustration n°2

### Rondo 10x4

Dans une zone de 20m x20m divisée en carrés, 4 défenseurs chacun dans une zone, essaient d'intercepter les passes des 8 joueurs placés à l'extérieur de la zone.

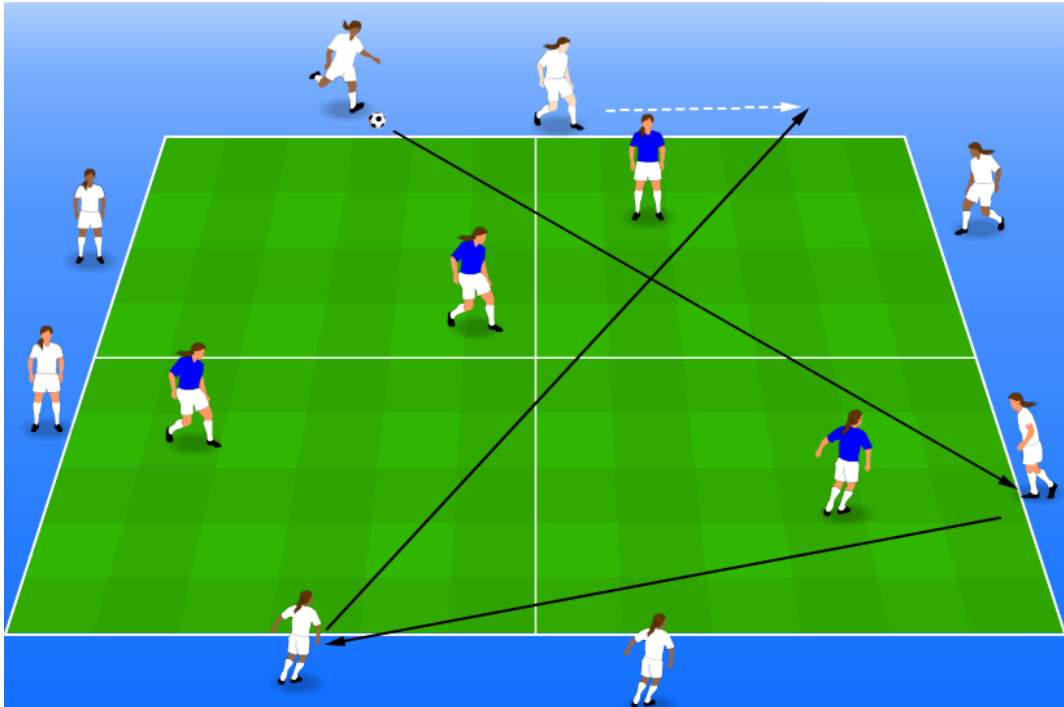


Illustration n°3

## Rondo 7x7

Jeu 7v7 touches entre les zones:

14 joueurs dans un terrain de 30x16 mètres avec 2 zones latérales, a) la zone A, b) la zone B, et une zone centrale.

Mettez deux joueurs de chaque équipe dans chaque couloir.

Placer trois joueurs de chaque équipe dans la zone centrale et commencer l'exercice avec une situation de jeu 3v3.

L'attaque doit passer la balle du couloir A au couloir B pour marquer un point.

Les joueurs peuvent se déplacer librement dans les zones mais ils ne peuvent quitter aucune zone sans laisser un joueur au moins.

Les passes hautes ou directes de la zone A à la zone B ne sont pas autorisées. La balle doit passer par la zone centrale pour compter un point.

Dans les couloirs, la défense n'a pas le droit de prendre la balle. Ils ne peuvent qu'entourer les attaquants en recul frein.

Dans la zone centrale, la défense peut prendre le ballon des attaquants.

Si la défense récupère la possession du ballon, elle commence automatiquement à contrer l'attaque et à passer le ballon.

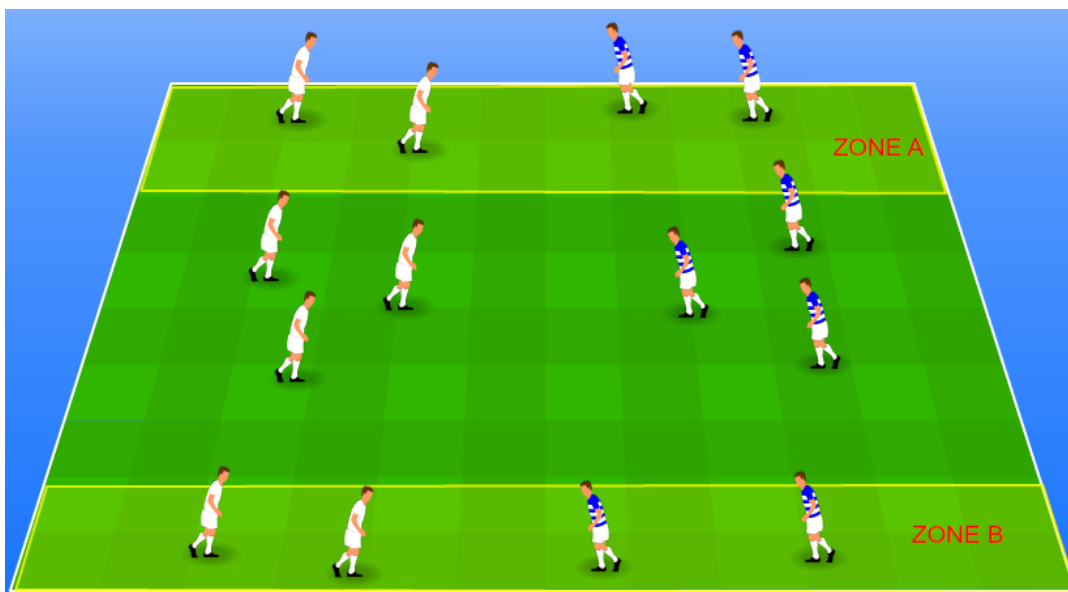


Illustration n°4

### Des exercices pratiques

#### Possession de trois équipes pour l'activation

Dans un espace délimité se développe une possession en supériorité numérique deux couleurs contre une troisième (10 > 5).

Celui qui a le ballon a pour but de le garder en supériorité numérique (ici jaunes et blancs ensemble), tandis que les adversaires (bleus) doivent le récupérer et le retirer de l'espace.

Il s'agit d'une proposition utile pour démarrer l'activation de session. Vous pouvez travailler pendant des fractions de temps en inversant les équipes en possession / non-possession ou, à chaque conquête de ceux qui défendent avec une conduite en dehors du secteur, changez de tâche.

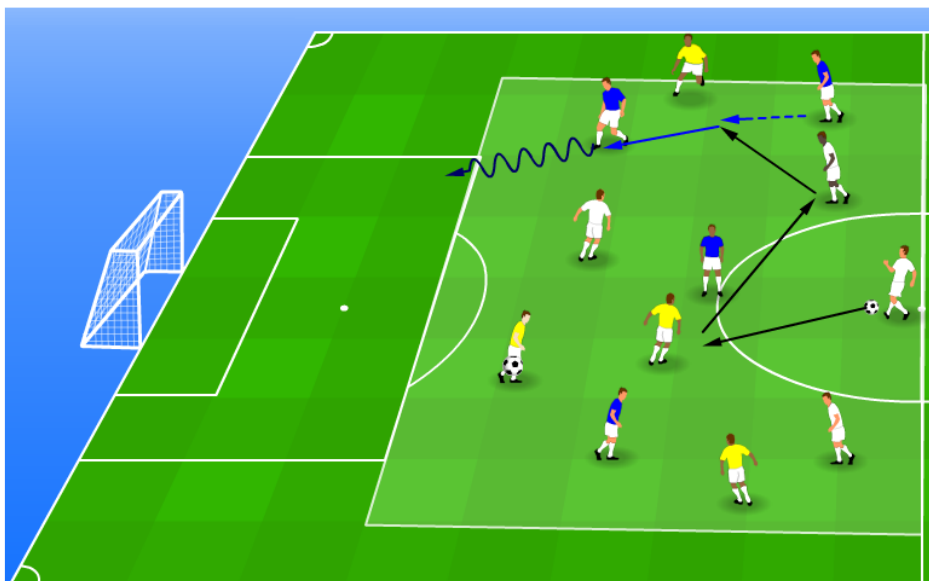


Illustration n°5

### Jeu de position 7> 7 + 1 joker

Au milieu de terrain, un jeu de position 7> 7 + un joker (joueur restant dans sa zone et jouant avec l'équipe en possession) se développe, avec des systèmes de jeu comparés 3-4 contre 3-4. L'équipe bleue en possession a l'obligation de jouer un maximum de 3 touches et a pour objectif de marquer un point en conduisant le ballon au-delà de la ligne médiane; l'équipe blanche, en récupération, peut décider de finaliser le but dans les plus brefs délais ou de maintenir la gestion de la sphère. Nous avons tendance à travailler sur la possession en supériorité numérique, sur la transition et le pressing, ainsi que sur la création de triangles mobiles et le marquage

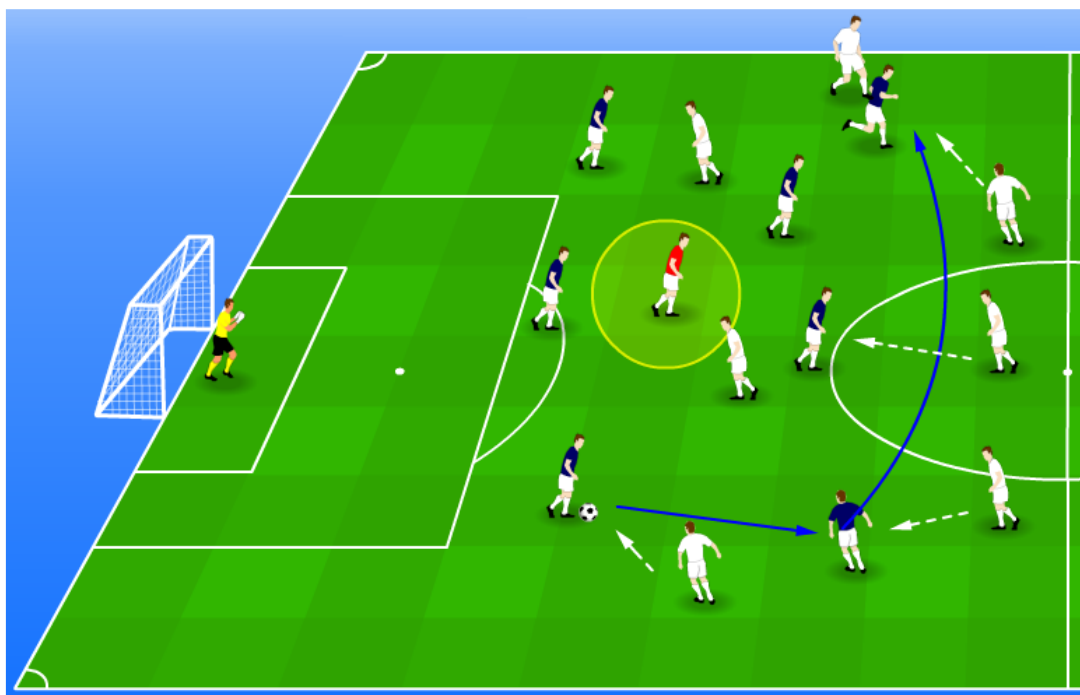


Illustration n° 6

## Possession de balle sectorielle

Dans les deux rectangles, il y a une possession de balle de secteur avec une supériorité numérique  $6 > 4$ . Les joueurs en infériorité numérique agissent avec des touches libres et, lorsque le ballon est récupéré, ils visent à le faire sortir de l'espace de jeu.

Les éléments en supériorité, après avoir effectué un minimum de 6 transmissions, peuvent choisir de jouer le ballon dans le secteur opposé avec un changement de jeu et aller finaliser ou conserver la possession.

Les objectifs sont similaires à ceux de la proposition précédente, avec l'ajout de la finalisation.



Illustration n°7

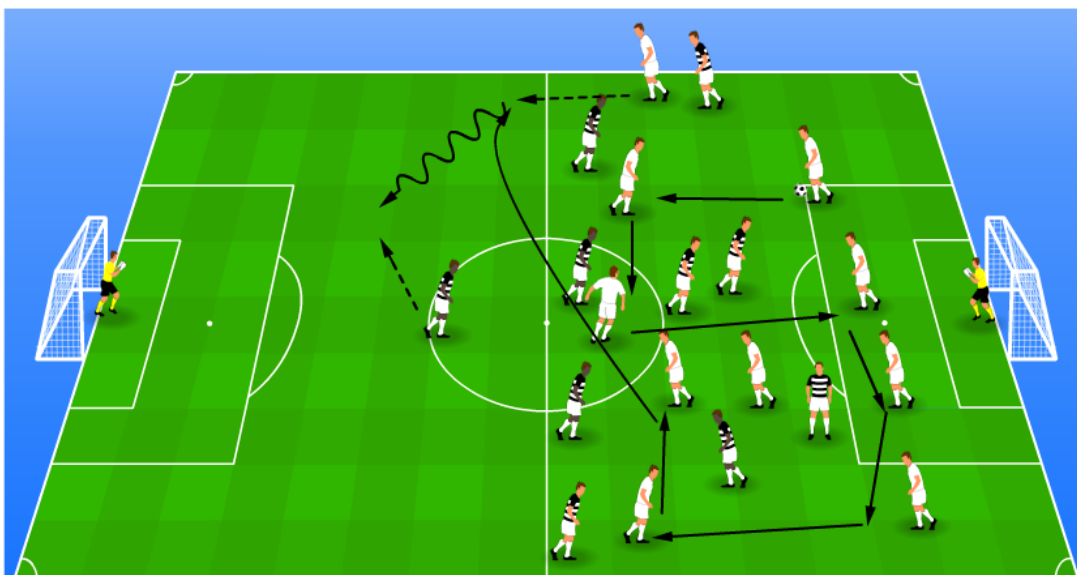
## Possession du ballon $10 > 9$

Dans un demi-terrain, il y a une possession de  $10 > 9$ .

L'équipe blanche à 2 touches doit gérer le ballon dans sa moitié de terrain en effectuant 10 passes, ce qui équivaut à un point. Les noirs doivent essayer de récupérer le ballon et, selon la hauteur du terrain où la récupération est opérée, peuvent finaliser:

Jouer un tir bas pour amener le ballon au dernier défenseur, qui doit servir son gardien de but; inverser l'action dans la moitié opposée du terrain, rétablir la situation initiale.

Les objectifs sont similaires à ceux de l'exercice précédent. (illustration 8)





## Possession de balle: Principes et exercices

LUCA NARDO

Le développement d'un jeu collectif efficace passe par la formation des qualités individuelles.

La possession du ballon est un facteur de base dans les tactiques de jeu offensif et est appliquée, dans la plupart des cas, avec la tâche de créer des situations désavantageuses pour les adversaires dans une zone spécifique du terrain.

La possession volontaire de balle peut permettre la création de zones de terrain libre qui peuvent ensuite être exploitées et occupées par des joueurs sans ballon. Un bon objectif de possession de balle nécessite d'excellents joueurs, capables de trouver la meilleure situation, techniquement qualifiés et, surtout, avec beaucoup de personnalité.

Les joueurs qui comme on dit dans le "jargon" n'ont pas peur de jouer le ballon et qui ont la facilité de décider de la passe la plus adaptée et la plus concrète en fonction de la situation que le jeu impose à ce moment, optant pour une passe de désengagement, quand on est attaqué, et vice versa, effectuant une passe efficace, lorsque vous avez le temps de voir et de décider du jeu le plus approprié pour créer un danger pour le but de l'adversaire.

La passe sert essentiellement à:

- gagner du temps et de l'espace
- vaincre un ou plusieurs adversaires;
- garder la possession du ballon
- approcher rapidement le but de l'adversaire

Il est bon de se rappeler que le temps de la passe est dicté par le mouvement sans ballon du récepteur possible.

La transition peut être:

- adressée: quand il est réalisé sur son partenaire.
- sur la zone ouverte: si elle est réalisée dans l'espace libre, dans le sens de course du partenaire
- Verticale: utilisée pour jouer en profondeur afin de créer un espace pour les couloirs centraux.
- pour le changement de jeu: souvent utilisée après avoir attiré des joueurs adverses dans une certaine zone du terrain, puis les rendre difficiles grâce à un changement de jeu dans l'espace opposé.

Afin d'exprimer adéquatement certains concepts, je pense qu'il est intéressant de proposer et de développer quelques idées apprises en étudiant la thèse de fin de cours du Master coach de M. Silvano Fontolan.

La possession du ballon est obtenue grâce à la collaboration efficace du possesseur et des joueurs sans ballon (receveurs potentiels).

Par possession directe, nous entendons les actions prises par la personne qui conduit la sphère. De telles actions peuvent être le contrôle et la défense du ballon, la passe, le dribble, le tir.

Les actions praticables par les joueurs sans ballon, afin de faciliter le maintien de celui-ci, sont plutôt caractérisées par le démarquage, le contre-mouvement, le support offensif et le voile.



## Analyse des actions liées à la propriété directe.

### 1) Contrôle et défense du ballon.

Concernant cet élément de technique appliquée, le geste technique du contrôle prend une importance décisive. Il est donc implicite que le joueur doit avoir une préparation technique et coordonnée spécifique appropriée et il sera donc approprié de le former à la bonne exécution de tous les différents types de contrôles, en tenant compte des progrès méthodologiques nécessaires.

Facteurs fondamentaux

- Le footballeur doit avoir une bonne capacité d'évaluation spatio-temporelle, c'est-à-dire la capacité qui lui permet de faire une évaluation appropriée de la distance, de la trajectoire et de la vitesse à laquelle le ballon arrive.
- Le joueur n'aura pas à attendre le ballon, mais devra se rendre le plus rapidement possible jusqu'au point d'arrivée du ballon, afin de ne pas risquer l'anticipation adverse et de préparer son corps déjà en équilibre pour faire le contrôle.
- Dans tous les cas, il sera essentiel pour le joueur de conclure son geste pour soutenir son coéquipier, "ne pas tourner le dos au terrain" mais orienter son corps afin d'avoir la vision du terrain la plus large possible.
- En présence d'un adversaire, au moment de la réception, il sera essentiel de garder la couverture du ballon, en plaçant son corps entre lui et l'adversaire lui-même, en le contrôlant avec le membre opposé par rapport à sa position.
- Le joueur doit s'arrêter le plus rapidement possible, ainsi qu'en fonction de la trajectoire et de la vitesse à laquelle le ballon arrive, de la situation contingente et par conséquent de l'objectif qu'il veut lui-même atteindre, en se positionnant dans la direction dans laquelle il entend continuer.

### 2) Dribble.

Cet élément de la technique appliquée, bien qu'étant un comportement purement individuel, a un aspect décisif dans le contexte collectif au niveau tactique, car avec le dribble, il est possible d'acquérir une supériorité numérique et plus encore; le dribble peut également être considéré comme un contre-coup valable à la pression défensive adverse, en particulier .

Le dribble est une action psycho-physique-technique du footballeur, réalisée avec l'objectif précis de vaincre un ou plusieurs adversaires, en maintenant la possession du ballon.

Les facteurs qui déterminent la prédisposition du joueur à ce type d'action sont multiples: technique, coordinatrice, conditionnelle et, enfin, la personnalité du joueur.

La personnalité du joueur est un facteur important et multi-composite, les qualités psychologiques jouent un rôle fondamental (le footballeur intelligent comprend quand et où dribbler).

Par exemple, lors d'une action de pression ultra-offensive opposée, près de la zone dangereuse, il serait très risqué de dribbler, et il pourrait être plus approprié d'opter avec une relance avec l'intention de contourner la zone de pression. Au lieu de cela, il est plus conseillé d'effectuer des dribbles dans la phase de finalisation, également comme contre-mouvement à la pression défensive.

Le dribbleur doit avoir un équilibre émotionnel et une confiance en soi, c'est-à-dire qu'il doit être conscient de ses propres possibilités, sans toutefois se surestimer. Il doit savoir prendre ses responsabilités, savoir à quoi il est exposé, à la fois dans un sens positif et dans un sens négatif. Comme mentionné précédemment, le dribble est utilisé plus fréquemment dans la phase de finalisation, ou dans des situations difficiles, lorsque le porteur de balle n'a pas d'alternatives de passe.

- Feinter fait partie intégrante du dribble.

C'est un mouvement de tromperie, dont la caractéristique la plus importante est la vraisemblance. Elle peut prendre les formes les plus variées et être réalisée avec plusieurs parties du corps (avec le tronc, avec les jambes, avec des signes de la main, même avec un regard).

Les compétences de coordination qui peuvent intervenir lors des dribbles sont multiples, en voici quelques-unes:

- Capacité de différenciation: c'est la capacité de graduer avec précision la force à utiliser pour guider la balle.
- Capacité de réaction: c'est la capacité de réagir le plus rapidement possible à un signal, peut-être après avoir fait une feinte, et avoir remarqué le déséquilibre de l'adversaire, anticipant son intervention
- Capacité d'équilibre: c'est la capacité de garder son corps dans des conditions idéales pour se reposer sur le sol, notamment d'un point de vue dynamique.
- Capacité de combinaison ou de couplage: c'est la capacité de coordonner plusieurs gestes dans la même action (par exemple: faire semblant et guider le ballon).
- Capacité d'adaptation et de transformation: c'est la capacité du dribbleur à répondre instantanément au déséquilibre de l'adversaire, après avoir effectué une feinte, avec l'exécution immédiate d'une action intentionnelle (par exemple: guider le ballon).

Les compétences conditionnelles telles que la vitesse et la force sont également cruciales pour dribbler. Surtout, la vitesse joue un rôle important, notamment la vitesse de décision, qui permettra au joueur d'agir rapidement d'un point de vue psycho-moteur. Comprendre et décider immédiatement quels types de dribble effectuer est une compétence essentielle du dribbleur.

### 3) Le tir.

Le tir est un élément de la technique appliquée d'une importance fondamentale représentant le dernier segment d'une simple action qui peut potentiellement permettre à l'équipe de marquer.

L'attaquant qui conclut le but doit tenir compte de certains paramètres, tels que:

- La position du ballon (la distance du but, la position plus ou moins décentralisée par rapport au but, le contact ou non du ballon avec le sol).
- La situation contingente, se référant à la fois à des éléments subjectifs et objectifs (position des adversaires, y compris le gardien de but, des coéquipiers, conditions météorologiques, terrain, etc.).

Après avoir évalué les paramètres mis en évidence ci-dessus, l'attaquant doit combiner force et précision en décidant de la puissance, pour le tir de précision, pour la frappe dans laquelle la puissance et la justesse sont combinées.

Lorsque vous tirez sur un but à longue distance (à environ 20-25 mètres du but), vous aurez tendance à devoir donner la puissance maximale, au détriment d'une certaine précision. Le but minimum sera donc de frapper le but, tandis que le but idéal, pour le mieux, sera de mettre le ballon dans l'espace entre le poteau et le gardien de but. Dans ce cas, le tir peut être effectué en frappant avec toute la surface supérieure du pied.

L'approche (ou le run-up) doit être rectiligne par rapport à l'objectif. Afin de donner une trajectoire au sol basse, il conviendra qu'au moment de l'impact, le pied d'appui soit positionné à côté du ballon et sur sa propre ligne, afin de permettre au joueur de maintenir le corps dans le bon équilibre; l'orteil sera face à la cible.

L'excursion maximale de la jambe, avec l'oscillation relative et la relaxation rapide qui en résulte de l'articulation du genou, garantira la vitesse maximale d'impact du pied qui frappe au centre du ballon et, par conséquent, la plus grande puissance possible du tir.

L'articulation de la cheville doit être bien verrouillée et la pointe du pied tendue vers le bas.

Le tir peut également être fait avec le cou extérieur. Dans ce cas, l'orteil du pied de support sera légèrement orienté vers l'extérieur, pour permettre au pied de frappe de mieux pénétrer entre le ballon et le pied de support.

Avec le coup de pied tombé, le tir acquiert une puissance maximale. Une astuce utile sera de garder le pied d'appui légèrement en avant de la ligne de balle, afin de maintenir la trajectoire du tir basse.

Dans le tir depuis la distance moyenne (à environ 15-20 mètres du but), le joueur peut également frapper efficacement avec le cou-de-pied intérieur, afin de donner à son tir un mélange de puissance et de précision. Dans le coup intérieur du cou de pied, l'approche sur le ballon sera oblique par rapport au but. Le pied d'appui doit être positionné sur la même ligne, mais plus éloigné du ballon que le coup de cou de pied complet, afin de permettre à la jambe d'appui de se plier et à la jambe de frappe de s'étirer.

Ce type de frappe permettra à l'attaquant, à condition qu'il ait le temps, puisque nous sommes dans la zone chaude du terrain, de diriger plus facilement le ballon vers un coin du but, parfois en utilisant également le tir à effet.

Le tir à courte distance (effectué à l'intérieur de la surface de réparation) peut être effectué à la fois avec le cou de pied et avec le cou-de-pied extérieur, en utilisant une puissance maximale, afin d'anticiper le geste technique du gardien de but. A cet effet, compte tenu de l'oscillation rapide, un coup de pied avec la pointe du pied peut également être réalisé qui, en plus d'être effectué pour anticiper l'intervention de l'adversaire même lors d'une mêlée ou en cas de terrain boueux.

Pour le tir, il est possible de rechercher le but même avec l'intérieur du pied, donnant au tir la justesse maximale compte tenu du fait que le ballon est frappé avec la plus grande surface du pied. Le tir avec l'intérieur du pied ne garantit cependant pas beaucoup de puissance car le balancement de la jambe de frappe est limité et le mouvement est dépourvu de la distension de l'articulation du genou.

Le tir peut également être fait de la tête. Sur un centre de la ligne défensive, l'attaquant ne devrait pas être trop attiré par le ballon: être trop tôt dans le rendez-vous avec lui pourrait l'obliger à frapper la tête en reculant. Le comportement idéal serait d'aller courir sur le ballon par derrière, avec les avantages qui en découlent:

- être capable de sauter plus haut;
- donner plus de puissance à la tête;
- un contrôle visuel plus large avec la possibilité conséquente de mieux cibler le ballon;
- Pouvoir partir tôt pour un détour vers le but

## **Analyse des actions liées à la possession indirecte**

### **1) Le démarquage.**

Ce premier élément de la tactique individuelle est un support fondamental pour l'économie du jeu collectif en phase offensive.

Sur le plan du jeu, le démarquage est synonyme de mobilité, l'un des "principes généraux" de la tactique et un concept fondamental pour le développement du jeu.

Pour le porteur du ballon, la nature statique de ses coéquipiers est un aspect extrêmement délétère; ce n'est qu'en se déplaçant sans le ballon qu'il est possible de lui proposer plus d'alternatives de passe, plus de solutions de jeu, de manière à créer, dans le cadre d'un équilibre tactique nécessaire, une séquence indissociable de développements obligatoires:

- support au porteur du ballon
- réalisation de la supériorité numérique
- maintien de la possession du ballon

Le marquage peut être défini comme un comportement qui permet au joueur d'exclure le marquage de l'adversaire en allant recevoir le ballon dans l'espace.

Mais il est également vrai que grâce à ce mouvement le joueur pourra amener son marqueur à le suivre, avec la création conséquente d'espace, indispensable pour des insertions imprévisibles visant à acquérir de l'ampleur et de la profondeur. Dans certaines situations, il est également possible que le joueur se déplace vers un espace déjà occupé par un coéquipier qui, à son tour, sera obligé de libérer cette zone particulière avec un autre mouvement, de sorte que le mouvement d'un joueur deviendra un "multiplicateur de mouvement ».

Il est inévitable que dans le développement de certaines situations de jeu, le facteur temps soit d'une importance fondamentale.

À cet égard, en règle générale, on peut affirmer que le démarquage est fait par le footballeur, lorsqu'il se rend compte que le partenaire en possession du ballon est vraiment en mesure de le transmettre. Dans certaines situations, notamment lors de la phase de finalisation, il peut arriver d'anticiper le mouvement du marqueur, en s'appuyant également sur des compétences techniques particulières du coéquipier, avant même qu'il ne reçoive le ballon, mais en faisant attention à ne pas se retrouver hors-jeu.

Le démarquage doit être effectué vers la zone dite "lumineuse", c'est-à-dire dans un espace de terrain libre à l'intérieur duquel le joueur peut être vu par son coéquipier et où il peut contrôler le ballon sans que le marqueur adverse ait la possibilité de l'intercepter.

Il est également important que le receveur éventuel prenne en compte les qualités techniques du porteur de ballon, se frayant un chemin dans un certain espace, afin qu'il puisse être atteint par la passe plus ou moins facile du partenaire.

À cet égard, le facteur Espace revêt une importance pertinente ainsi que la capacité à orienter, cette capacité, c'est-à-dire qui permet au joueur de savoir se déplacer dans l'espace en référence à la position du ballon, de ses coéquipiers et de ses adversaires.

Dans la situation où l'attaquant n'a pas la possibilité de solutions valables à la fois en appui et en profondeur, le parcours de démarquage pourrait également être effectué vers une zone du terrain où il n'est pas possible de recevoir le ballon, dans le seul but de créer de l'espace pour tout éventuel insertions d'un partenaire.

Dans la situation où l'attaquant, se déplaçant dos au but, à l'intérieur de la zone chaude, devait renvoyer le ballon à un coéquipier, il devait effectuer un coup de dissociation, dans le sens opposé à la passe effectuée, afin de voir le ballon et le but .

Le marquage peut être effectué principalement avec des courses diagonales. Pendant le mouvement, le joueur doit essayer de regarder le ballon en préparant son corps de manière à l'avoir orienté dans la direction dans laquelle il entend poursuivre l'action. Tout cela simplifiera l'exécution du geste technique qui doit être effectué en conséquence.

Un avantage important qui peut être apprécié à partir d'une course en diagonale est sans aucun doute la couverture du ballon.

Au moment de la réception, le joueur doit placer son corps entre l'adversaire et le ballon et, le contrôler avec la jambe opposée, par rapport à la position de l'adversaire, réduisant le risque de souffrir d'une éventuelle anticipation.

De plus, dans la phase de finalisation, se déplaçant en diagonale et essayant de gagner en profondeur vers le but de l'adversaire, en plus de couvrir le ballon, le joueur pourra bénéficier d'un terrain visuel complet: voir le ballon et le but avec le corps orienté vers lui. Il s'agit sans aucun doute d'une situation optimale pour la finalisation.

Entre autres choses, avec le mouvement diagonal, comme indiqué précédemment, l'attaquant pourra créer un espace pour des insertions possibles et des verticalisations rapides; et il y aura toujours un avantage à placer le défenseur dans l'incertitude de décider s'il faut marquer l'adversaire ou couvrir l'espace.

Contre les défenses déployées dans la zone, les courses diagonales ne sont pas toujours profondes en raison de la pression et du hors-jeu; à cet égard, des alternatives individuelles telles que les coupes, les courses horizontales, les mouvements en croissant et les courses qui se chevauchent peuvent être utilisées.

Dans certaines situations, sur un centre des couloirs latéraux, l'attaquant, en une fraction de seconde:

- Peut faire semblant de chercher le premier poteau puis se détacher et prendre position dans l'espace entre deux défenseurs, derrière son marqueur, ou vice versa.
- Peut faire semblant de se détacher puis chercher à avancer, essayant d'attraper l'adversaire dans le contre-temps.

## **2) Le contre-mouvement (voir aussi l'article sur le démarquage dans ce numéro)**

C'est le mouvement de tromperie qu'un joueur doit effectuer pour échapper au marquage d'un adversaire.

Il consiste à effectuer d'abord un mouvement de tromperie (long - court) puis à faire le contraire; cela permet à celui qui doit recevoir le ballon de gagner de l'espace par rapport à celui qui le marque à ce moment.

Le contre-mouvement doit être effectué dans les délais appropriés, afin de profiter de l'espace obtenu.

C'est un mouvement qui peut être réalisé dans tous les domaines du terrain, à la recherche d'espace libre, et de la manière la plus variée:

- Long - court, pour ballon proche
- Court - long, pour balle profonde
- Intérieur - extérieur, pour ballon externe
- Extérieur - intérieur, pour ballon interne .

Pour développer un jeu collectif efficace, il est essentiel d'apprendre, dès le plus jeune âge, les prérequis techniques qui sous-tendent les actions tactiques. Ci-dessous, nous proposons une série de considérations et d'exercices conséquents (progressions) utiles pour l'amélioration de la possession individuelle (contrôle, guidage et défense du ballon).

Lorsqu'un joueur reçoit le ballon, il décide de l'amener à un autre point du terrain, à différentes vitesses, différentes touches, dans certaines directions et avec différentes techniques.

Diverses parties du pied sont utilisées pour conduire le ballon:

- Pied interne pour les changements de direction.
- Pied externe pour les changements de direction.
- Collet extérieur pour les changements de direction et la conduite en ligne droite.
- Semelle du pied pour les changements de direction .

Pour une bonne exécution, il est important:

- "Tenez-vous au-dessus du ballon".
- Gardez la tête haute.
- Tenez-vous avec votre corps entre le ballon et l'adversaire.
- Avoir un bon équilibre monopodal.
- Bonne mobilité articulaire.
- Toucher le ballon avec la bonne force par rapport à la vitesse de course. Les erreurs les plus courantes sont:
  - Course à pas trop grands (mauvaise technique de course).
  - Trop de force pour toucher la balle (analyseur kinesthésique).
  - Utilisez une partie inappropriée du pied (erreur de choix).
  - Regardez toujours vers le bas (vision périphérique - estime de soi).

En pratique

En programmation globale, en plus d'un travail technique spécifique (relation joueur-ballon), il est important de travailler en impliquant simultanément plusieurs gestes techniques:

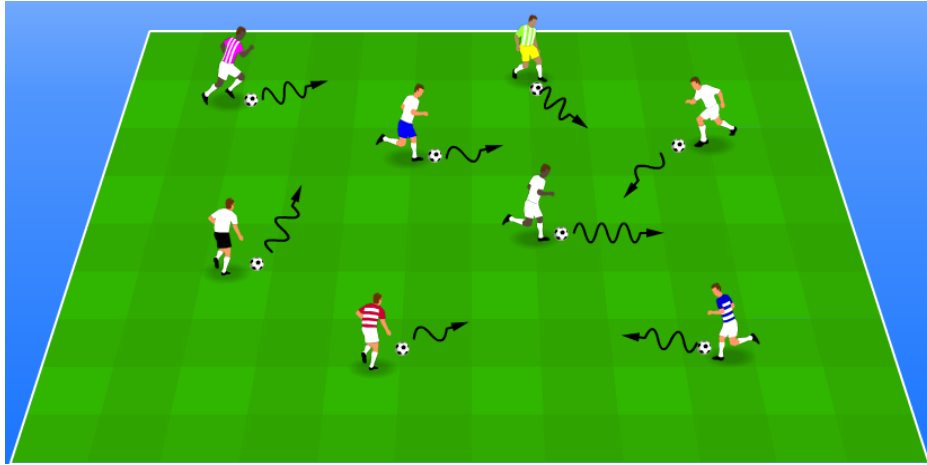
- Conduite et dépassement.
- Conduite et tir.
- Conduite et dribble.
- Arrêtez et conduisez.

Au sein d'une même unité d'enseignement, il est important de développer une progression qui vous permette de stimuler le geste technique sous différents aspects et dans différents contextes puis de conclure la session par des jeux et des exercices de synthèse. Soins dans l'occupation collective des espaces.



### Exercice 1 : conduire le ballon dans la circulation.

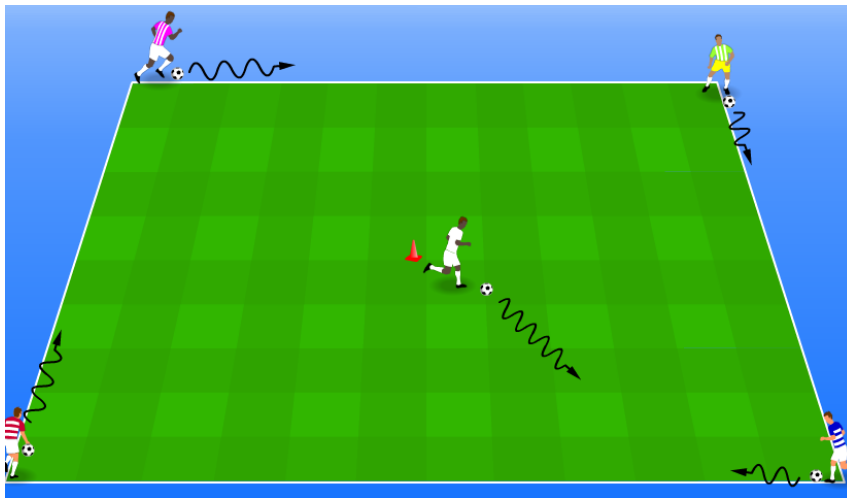
Procédure: effectuer des passes dans une zone commune aux autres joueurs, en évitant tout contact avec eux.



### Exercice 2 : quatre coins.

Procédure: quatre joueurs placés dans les coins sont engagés dans des positions d'échange de place en conduisant le ballon tandis que le joueur central essaie de reprendre le coin de l'un d'eux arrivant dans le coin (position) laissé libre.

Le jouer au centre doit toujours revenir au plot du milieu pour rpartir chasser sa place , le joueur ayant perdu un coin va au centre.



variantes:

- 1) utiliser une technique particulière
- 2) utilisez des balles de tailles différentes

### Exercice 3 : Guidez le ballon sur le chemin.

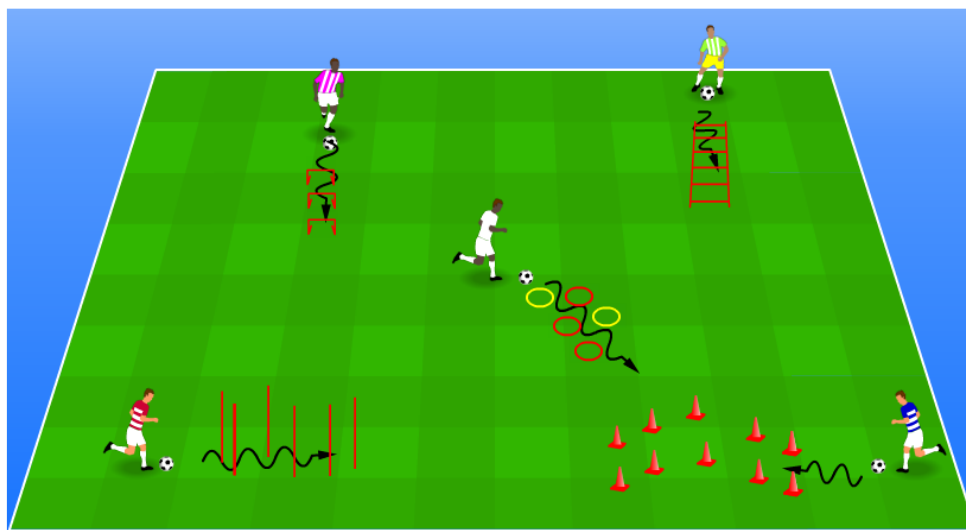
Procédure: conduire le ballon en suivant le chemin tracé par l'entraîneur.

variantes:

- 1) Guidez la balle à différents rythmes - rapide / lent, en séquence.
- 2) Guidez le ballon dans différents chemins - droites, slalom, formes géométriques, différentes séquences et techniques

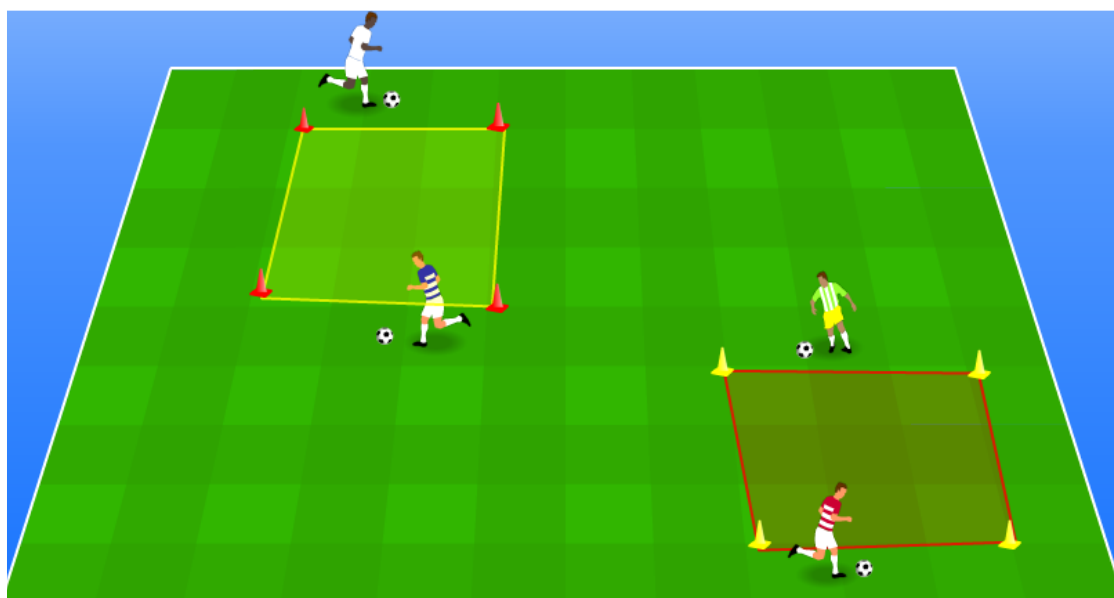
3) Guider le ballon dans les parcours sous forme de course - course de vitesse (chronométrée) et course de précision (points).

4) Guider le ballon avec des exercices imposés, influencés ou imités - ex. utilisez le pied droit ou gauche, effectuez le chemin en utilisant les parties préétablies du pied avant de commencer l'exercice, ou changez la technique d'exécution pendant l'exercice (le signal est donné par un partenaire ou un entraîneur).



Exercice 4 : chasseur et lièvre.

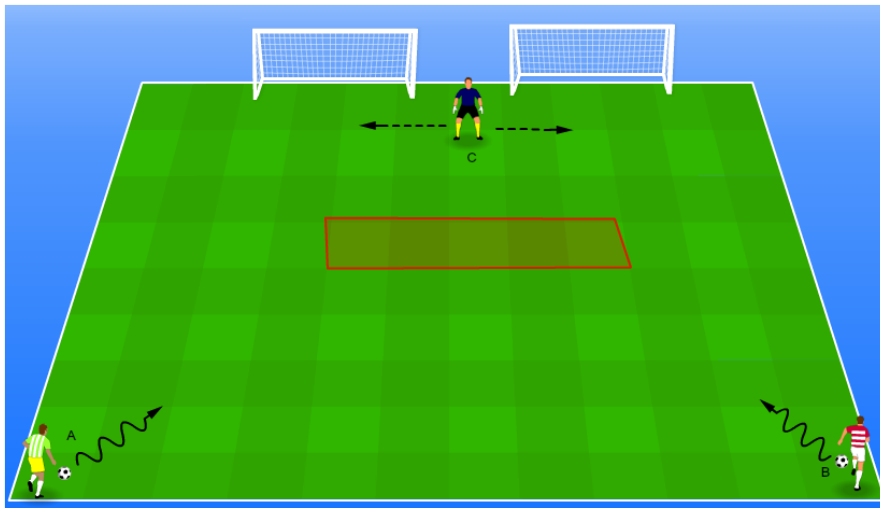
Procédure: conduire le ballon en suivant le chemin tracé par l'entraîneur en essayant de se rapprocher de l'adversaire.



Exercice 5: conduite et tir.

Procédure: Course entre les joueurs A et B ballon au pied pour atteindre le but et marquer dans le but libre. Le premier jour passant la ligne tir dans le but vide et l'autre dans le but choisi par le défenseur C .





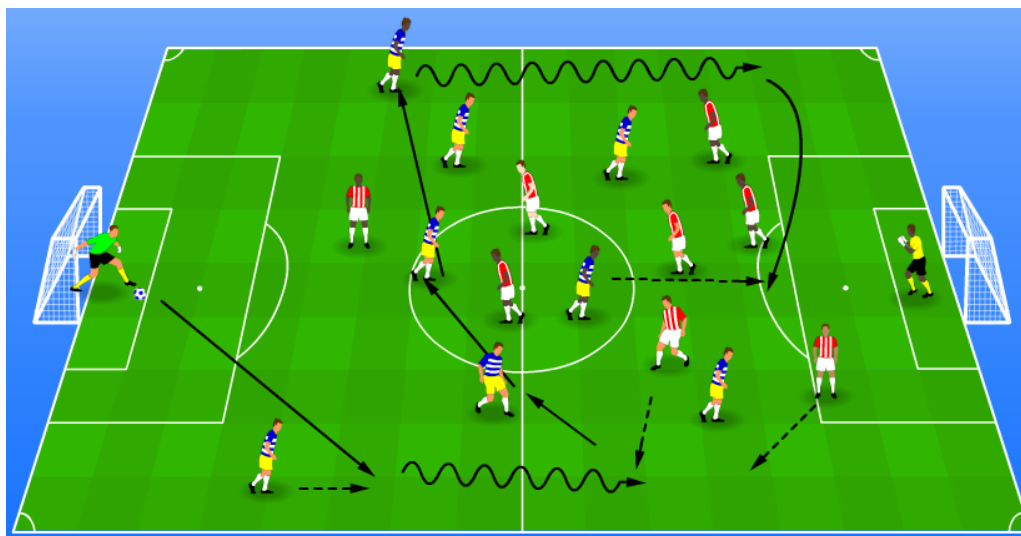
variantes:

- 1) utiliser une technique particulière;
- 2) utilisez des ballons de différentes tailles.

### Exercices finaux / synthétiques.

#### Exercice 6 : match de rugby.

Procédure: match 8 > 8 + 2 gardiens de but dans lesquels la passe ne peut être fait qu'en arrière (sauf le gardien de but). Il est possible d'avancer le ballon en conduite .



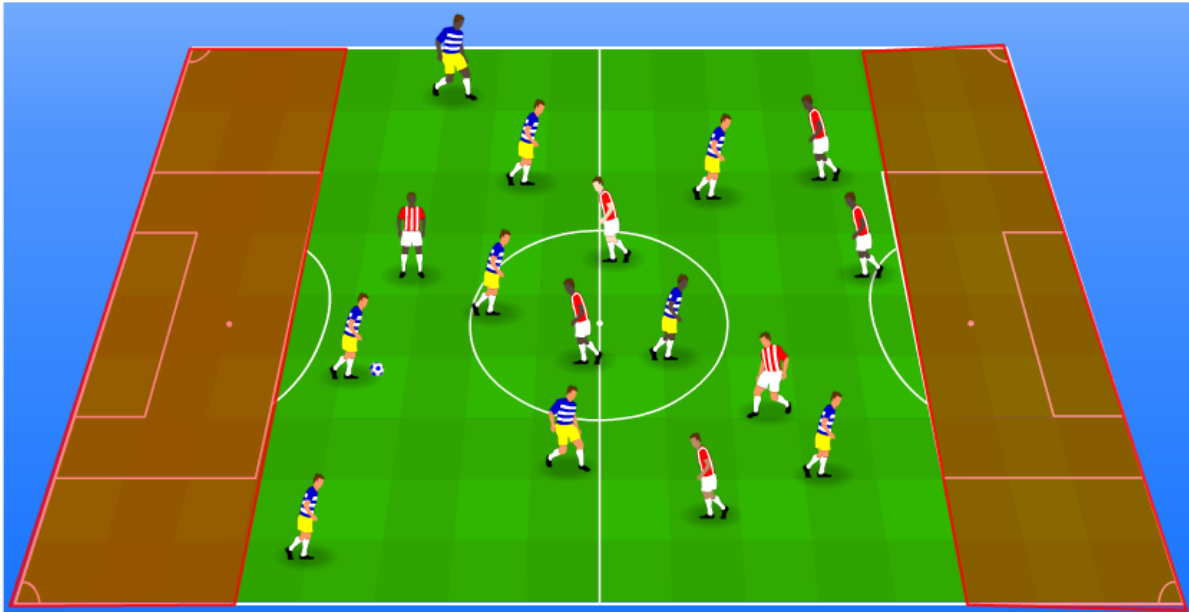
#### Exercice 7 : Amenez le ballon dans le but.

Parcours: jeu 8 > 8 sans but. Le point est obtenu en guidant le ballon derrière la ligne.

Variante:

- 1) utiliser une technique particulière (par exemple, n'utiliser que des pieds faibles ou des touches préétablies);
- 2) utilisez des ballons de différentes tailles;
- 3) utiliser différentes dimension de terrain;

4) utilisez une limite de temps pour chaque action.



Objectifs des situations de jeu (technico-tactiques):

- surmonter l'espace et l'adversaire;
- créer des situations de supériorité numérique;
- utilisation de la vision périphérique;
- optimiser la capacité de choisir;
- privilégier 1 > 1 et dépasser l'espace.





## Amélioration de la conservation de balle et de sa protection

Juan Iglesias

### Exercice 1 G + 5 x 3

En utilisant toute la largeur du terrain dans une zone de 65m de large ou similaire en fonction de la taille de notre terrain et une longueur de 35m à partir du propre but, c'est à dire une zone approximative de 65x35m.

Cinq joueurs et un gardien de but en charge d'essayer de garder la possession du ballon Trois adversaires.

Le jeu redémarre toujours avec le ballon au coin des 16m. 1 point chaque fois que vous arrivez à un certain nombre de passes consécutives sans interception de l'adversaire, par exemple 10 passe, le nombre varie en fonction du niveau de notre équipe, nous pouvons également varier le nombre de touches par joueur pour faciliter ou pas l'interception par les attaquants.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.



Variantes:

l'équipe en défense peut être sur différents systèmes de jeu type 4-1, 3-2 et 5-0 ...

De même la ligne attaquante en 3, 2 -1 ou 1-2 en fonction des systèmes de jeu utilisés par l'adversaire, selon que nous voulons améliorer la pression de notre attaque ou habituer nos défenseurs à la pression de l'équipe adverse.

Nous savons que la cible peut sembler simpliste, car le football est pas joué pour donner 10 passes, tout comme dans un vrai match dans cette situation le joueur avec balle choisit de passer la balle rapidement dans le camp adverse au lieu de rester en jouant près de son but. Mais maintenant ce que nous voulons c'est que les joueurs sachent résoudre cette situation récurrente au cours d'un match sans perdre la balle et tâchent d'améliorer ses performances dans de telles situations.

### Exercice 2 G + 5 x 4 (65x40m)

5 joueurs (défenseurs et milieux défensifs) et un gardien de but en essayant de garder la possession dans sa moitié de terrain contre quatre joueurs (attaquants) qui tentent de récupérer à la fin et obtenir un objectif de but.

Tous les 10 passes l'équipe qui défend marque un point (le nombre varie en fonction du niveau de notre équipe, nous pouvons également varier le nombre de touches par joueur pour faciliter ou pas l'interception par les attaquants).

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent. Ils peuvent également être placés en fonction du système de jeu que nous voulons travailler, qui n'est pas le même selon que notre équipe joue avec une ligne défensive de 4 joueurs (deux centraux et deux latéraux) de cinq joueurs, trois centraux ...) Équipe en possession: système 5-0, 4-1,3-2 ... Équipe qui presse: système 4-0, 3-1,2-2 ...



### Exercice 3 G + 6 x 3 (65x35m)

Six joueurs (les défenseurs et les milieux) et un gardien de but tente de maintenir la possession contre trois attaquants qui tentent de «récupérer» le ballon et marquer un but.

Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point. Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent. Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.



Variante: les équipes peuvent être placées dans le système de jeu que nous voulons travailler Équipe en possession système 5-1, 4-2,3-3 ... Équipe qui presse: 3-0,2-1,1-2 système ...

#### Exercice 4 G + 6 x 4 (65x40m)

Six joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but essayant de garder la possession de la balle dans leur moitié

Quatre joueurs (attaquants) tentent de la récupérer afin et de marquer un but. Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point. Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent. Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.



Variante: les équipes peuvent être placées dans le système de jeu que nous voulons travailler système 5-1, 4-2,3-3 ... Équipe qui presse: système 4-0,3- 1- 2-2 ...

#### Exercice 5 G + 7 x 4 (65x35m)

Sept joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien contre quatre joueurs (attaquants) tentent de la récupérer afin et de marquer un but. Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent. Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs. Équipe en possession: système 5-2, 4 3 Équipe qui presse : système 4-0,3- 1- 2-2 ...



### Exercice 6 G + 7 x 5 (65x40m)

7 joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but tentent de garder la possession de balle dans leur zone contre cinq joueurs (milieux et attaquants) qui tentent de la récupérer pour marquer un but. Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

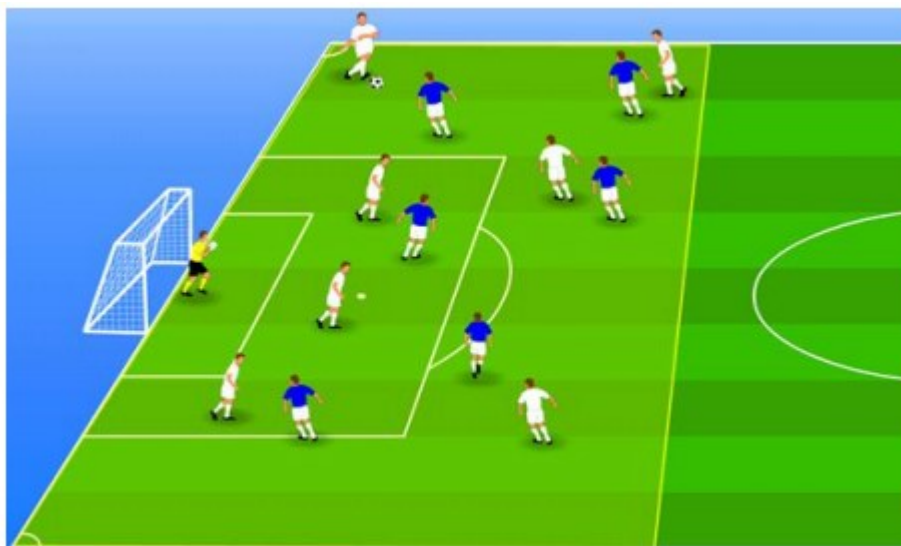
Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent. Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs. Équipe en possession: système 5-2, 4 3 Équipe qui presse : système ... 3-2,4-1,2-3



### Exercice 7 G + 7 x 6 (65x45m)

Sept joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but tentent de garder la possession de balle dans leur zone contre six joueurs (milieux et attaquants) qui tentent de la récupérer pour marquer un but. Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent. Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs. Équipe en possession: système 5-2,4-3,3-4 Équipe qui presse : système 3-3,4-2,2-3-1...



### Exercice 8 G+ 8 x 5 (65x40m)

Huit joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but tentent de garder la possession de balle dans leur zone contre cinq joueurs (milieux et attaquants) qui tentent de la récupérer pour marquer un but.

Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point. Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs. Équipe en possession: système 5-3,4-4 ,3-4- 1 ... Equipe qui presse : système 3-2,4-1,2-3 ...



### Exercice 9 G + 8 x 6 (65x45m)

Huit joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but tentent de garder la possession de balle dans leur zone contre six joueurs (milieux et attaquants) qui tentent de la récupérer pour marquer un but.

Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point. Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent. Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs.

Équipe en possession: système 5-3,4-4 ,3-4- 1 ... Équipe qui presse : système 3-3,4-2,2-3...



## Exercice 10 G + 8 x 7 (65x50m)

Huit joueurs (défenseurs et milieux) et un gardien de but tentent de garder la possession de balle dans leur zone contre sept joueurs (milieux et attaquants) qui tentent de la récupérer pour marquer un but. Toutes les 10 passes les défenseurs obtiennent un point.

Les attaquants obtiennent 1 point chaque fois qu'ils volent la balle et 2 points de plus si ils marquent.

Le nombre de passes, de touche par joueur et la durée de la tâche varient en fonction des besoins de l'équipe et des caractéristiques des joueurs. Équipe en possession: système 5-3,4-4 ,3-4- 1 ...

Équipe qui presse : système 3-3-1, 2-3-2







# L'INGÉNUITÉ TACTIQUE DU MILIEU DE ZINEDINE ZIDANE

BY SCOTT MARTIN

L'été 2018 a été flou pour le Real Madrid. Après son triomphe en UEFA Champions League 2018 contre Liverpool, l'annonce de la démission de Zinedine Zidane a choqué le club et le monde du football. Dans les deux mois suivants, Cristiano Ronaldo le suivrait, cherchant à changer de décor à Turin.

Quand Zizou a fait ses commentaires de départ, il a cité un besoin de changement au club : **"Après trois ans, le Real Madrid a besoin d'un changement, d'une autre façon de travailler, d'une autre idée, si nous voulons continuer à gagner. Je pense que ça va être difficile de continuer à gagner. Et parce que je suis un gagnant, je m'en vais. "**

Compte tenu du succès extraordinaire de son mandat de deux ans et demi en tant que manager, galvaniser une équipe vieillissante avec des salaires massifs a rendu le changement difficile.

De l'apogée de la gloire de la Ligue des champions à une humiliante huitième de finale face à l'Ajax et de la saison de Liga perdue, Florentino Perez a finalement compris le message de Zidane. Lorsque Zidane est revenu au club en mars 2019, il avait le soutien de Perez pour investir dans une équipe.

Plus important encore, ses neuf mois d'absence de l'équipe semblent avoir déclenché une autopsie tactique. Le retour de Zidane au poste d'entraîneur-chef au Real Madrid a marqué une percée dans les ajustements tactiques nécessaires pour remodeler cette équipe et la ramener à ses voies gagnantes.

Même malgré les blessures importantes d'Eden Hazard, Gareth Bale et Marco Asensio, les tactiques clairvoyantes de Zizou ont mené l'équipe en Liga à être performant à un haut niveau ainsi que dans la préparation de la phase de prime time de la Ligue des champions. Derrière ce succès se cache son utilisation des milieux de terrain.

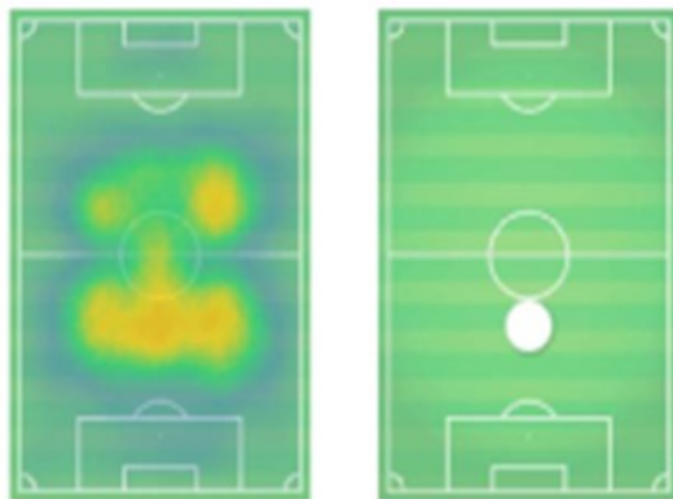
Dans cette analyse tactique, nous analyserons le milieu de terrain de Zidane, en examinant les rôles de Casemiro et Toni Kroos, tout en examinant également les compétences Luka Modric et Federico Valverde. Plus important encore, cette analyse montrera comment Zidane a fusionné leurs talents respectifs en une unité de milieu de terrain cohérente.

En tant que bêtes de somme du milieu de terrain de Zidane, Casemiro et Kroos font partie intégrante de la tactique du Français. Si il n'est pas le meilleur joueur de l'équipe, Casemiro est certainement le plus important.

Sa capacité à protéger la ligne défensive a aidé le Real Madrid à remporter une part du record de la Liga pour le moins de buts encaissés (13) en 21 matchs. Les seules équipes de l'histoire de la liga à avoir réussi cet exploit sont les équipes du Real Madrid de 1934-35, 1964-65 et 1987-88.

Le Brésilien est actuellement à égalité en tête de la Liga en tacles par match (3,7), est deuxième en interceptions (2,2) et les fautes détruisant les attaques adverses est à égalité en quatrième position (2,2).

Malgré le total de fautes élevé, il n'a que sept cartons jaunes et aucun rouge en 19 matches de championnat, ce qui montre qu'il sélectionne intelligemment les bonnes occasions de faute.



Certaines des observations tactiques intéressantes de la carte thermique de Casemiro sont qu'il a une présence centrale imposante, en particulier dans la moitié défensive du terrain, et vous pouvez voir son impact dans l'espace de la moitié droite, à la fois en possession et en dehors de la possession. Défensivement, étant donné que Kroos est toujours présent dans l'espace de la moitié gauche, Casemiro a moins besoin de couvrir dans cette zone.

Si l'opposition surcharge à gauche ou s'il y a une opportunité de reprise, le Brésilien s'aventurera à gauche. Cependant, avec son coéquipier dans l'hybride 8/10 jouant plus haut sur le terrain, vous pouvez voir que Casemiro est rapide pour monter haut sur le terrain et mettre un tackle. Si l'adversaire progresse dans la moitié défensive de Madrid sur le côté droit du terrain, Casemiro sera généralement celui qui couvrira la zone tandis que Kroos le couvrira au milieu.

Dans l'attaque, Casemiro a tendance à occuper une position centrale. Si l'opposition tente de le retirer du jeu, il se déplacera plus haut sur le terrain, permettant généralement à Modric ou Kroos de passer avec lui. Si le Croate est dans le jeu, c'est le changement que vous verrez généralement. Si aucune pression n'arrive, Casemiro est à l'aise pour distribuer dans la profondeur.

Au fur et à mesure que le jeu progresse plus haut sur le terrain, et surtout si l'adversaire a 10 joueurs derrière le ballon, Casemiro se fauilera vers l'avant, soit pour tirer à distance, soit pour entrer dans la surface pour tenter un centre. Au moment d'écrire ces lignes, Casemiro est le deuxième meilleur buteur du Real Madrid en Liga. Ce décompte inclut son doublé dans une victoire 2-1 sur Séville.



En parcourant la carte de chaleur de Kroos, vous pouvez dire

- Que le Real Madrid a bénéficié d'une bonne dose de possession et
- Que l'Allemand s'est installé dans un rôle de meneur de jeu profond dans cet espace de la moitié gauche.

Si vous avez regardé une grande partie des matchs de Madrid, vous savez que Kroos est la clé de la transition des possessions de Madrid de la préparation à l'attaque des adversaires au lancement de l'offensive.

Dans ce cercle jaune vif dans la moitié défensive du terrain, Kroos cherche à recevoir le ballon avec le temps et l'espace pour briser les lignes de l'adversaire. S'il ne parvient pas à se libérer de la défense, les hommes de Zidane attaqueront à droite.

Entre Carvajal, le milieu de terrain hybride 8/10 et l'avant droit, les adversaires doivent respecter la capacité de Madrid à progresser, notamment à travers le dribble, du côté droit. Alors que les lignes de l'adversaire se déplacent pour contrecarrer cette nouvelle menace, Kroos attend son heure à gauche, attendant la passe de retour et analysant ses options.

Une fois que Madrid progresse dans la moitié offensive du terrain, Kroos s'efforce de rester devant la ligne médiane, de préférence avec un coussin de 10 mètres. Avec cet espace, il est capable d'évaluer ses options de centre et de livrer une balle de qualité dans la surface ou, si le centre n'est pas une option viable, d'aider son camp à déplacer l'adversaire en effectuant des passes sûres à travers le terrain.

Comme les registres qui l'ont précédé, quand vous pensez à Kroos, les chances sont que votre attention se porte sur des passes de 60 mètres avec une précision extrême ou sur des coups de pied dangereux menant aux objectifs du Real Madrid. Si oui, c'est bien.

Cela dit, la décision tactique la plus importante de Zidane correspond à la distribution de classe mondiale de Kroos et au trou défensif béant sur le côté gauche du terrain.

Au cours des dernières années, Marcelo a subi le poids des luttes défensives du Real Madrid. Julen Lopetegui et Santiago Solari n'ont pas pu résoudre le problème posé par le fait de laisser les arrières extérieurs si haut sur le terrain.

L'une des solutions de Zidane est assez simple. Demandez à Carvajal de jouer plus défensivement, en choisissant ses espaces plutôt qu'en poussant aussi haut et large que possible. La deuxième solution est un coup de maître ; faire jouer Kroos décalé vers la gauche dans un rôle de meneur.



## Jouer l'ajustement tactique

Si l'adversaire est sorti pour jouer, le milieu de terrain de Zidane s'adaptera à un modèle tactique 1-4-3-3 assez standard. Casemiro a généralement des responsabilités moyennes, Kroos opère dans son rôle de meneur de jeu profond décalé vers la gauche et le "# 10", qui est généralement Modric ou Valverde, a la liberté de pousser plus haut sur le terrain. Que Modric ou Valverde remplisse ce rôle, vous les verrez fonctionner comme un hybride 8/10, ne redescendant que pour la profondeur nécessaire pour sécuriser le milieu et réduire la charge de travail des trois avants.

Si le Real Madrid récupère le ballon sur le côté droit du terrain, ce joueur 8/10 est considéré comme un débouché élevé, soit directement soit après que la première passe de rupture de ligne lui a été remise par Benzema ou l'avant-droit.

L'interchangeabilité de Valverde avec l'ailier droit est un énorme plus pour Zidane. Avec une foulée lisse et élancée qui pourrait rendre une gazelle envieuse, Valverde a la capacité de déborder depuis l'aile ou le demi-espace. Bien qu'il possède un taux de réussite de 57% au dribble, il ne fait en moyenne que 2,1 dribbles par 90 minutes en Liga et en Ligue des champions.

En comparaison, Modric fait en moyenne presque exactement trois dribbles par 90 minutes avec un taux de réussite de 46%. Battre un défenseur dans un espace restreint n'est pas le fort de Valverde, mais il est incroyablement difficile à arrêter lorsqu'il a la possibilité de courir vers un défenseur ou de conduire le ballon dans l'espace et de sprinter e duel avec l'adversaire.

Bien que Modric ait reçu plus de temps de jeu ces derniers temps, attendez-vous à ce que Valverde voit une légère augmentation des débuts de match alors que Madrid reprendra les matches de Ligue des Champions. Dans les 16 matches de Valverde toutes compétitions confondues, le Real Madrid a revendiqué 11 clean shits, tandis que Modric a contribué à 6 cleans sheets en 14 matches.

De ces matchs, Valverde et Modric ont commencé ensemble à trois reprises seulement. À moins que des blessures ou l'inefficacité n'amènent Zidane au sommet du milieu de terrain, comme nous l'avons vu en Super Coupe d'Espagne, Valverde ou Modric joueront, mais pas les deux.

Modric a tendance à démarrer lorsque Zidane s'attend à ce que l'adversaire soit assis profondément dans un bloc bas. Le dépassement et la maniabilité du Croate dans les espaces restreints en font le meilleur créateur de jeu.

Avec Casemiro suspendu pour le match contre l'Athletic Bilbao, Valverde et Modric ont pris le terrain avec l'Uruguayen glissant dans le rôle # 6 de Casemiro et le Croate jouant le # 8/10.

Tout comme Casemiro, lorsque Valverde a poussé plus haut sur le terrain, c'était sur l'aile droite et le demi-espace. Ce changement temporaire avec Modric offrait une comparaison directe et mettait en valeur les différentes qualités offertes par les joueurs. Valverde était meilleur lorsque le jeu était plus direct, tandis que Modric était l'option supérieure contre la défense compacte.

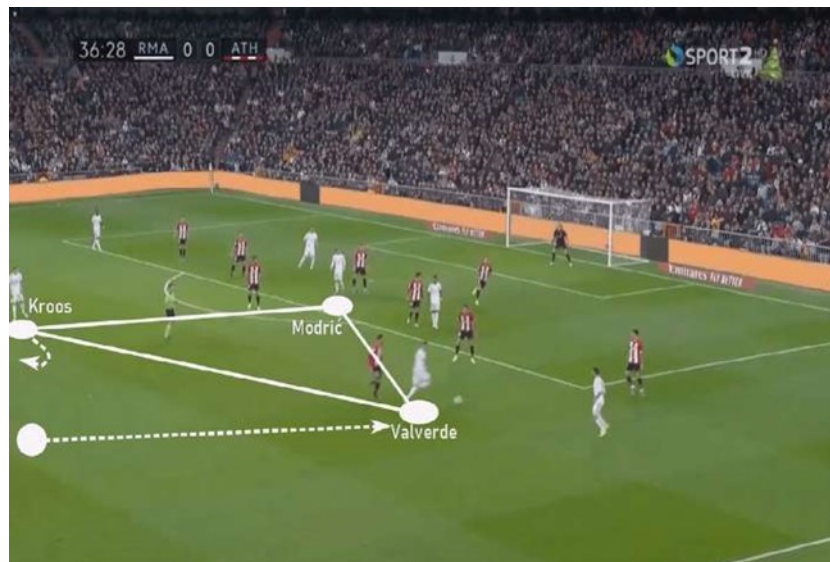
Ici, nous voyons Modric jouer dans le rôle hybride 8/10 et Valverde remplaçant Casemiro. Alors que Kroos passait le jeu à Valverde, Modric a poussé haut dans l'espace de la moitié droite. Lorsque Modric joue ce rôle, Madrid a tendance à s'appuyer davantage sur les attaques positionnelles, comme vous le voyez ici.



Le Croate a la capacité d'envoyer des centres dangereux et de jouer dans des espaces restreints à un niveau plus élevé que son coéquipier uruguayen, ce qui en fait une meilleure option contre des adversaires plus compacts.



Ici, vous voyez Modric rester juste au-delà du mur des défenseurs de Bilbao. Bien qu'il soit capable de conduire dans le demi-espace et d'envoyer des centres en retrait, c'est un ensemble de compétences qui convient mieux à Valverde plus grand et plus rapide. Comme nous le verrons bientôt, Modric est prêt à reculer un peu plus profondément et à permettre aux joueurs ayant de meilleures capacités d'attaquer les centres dans la boîte.



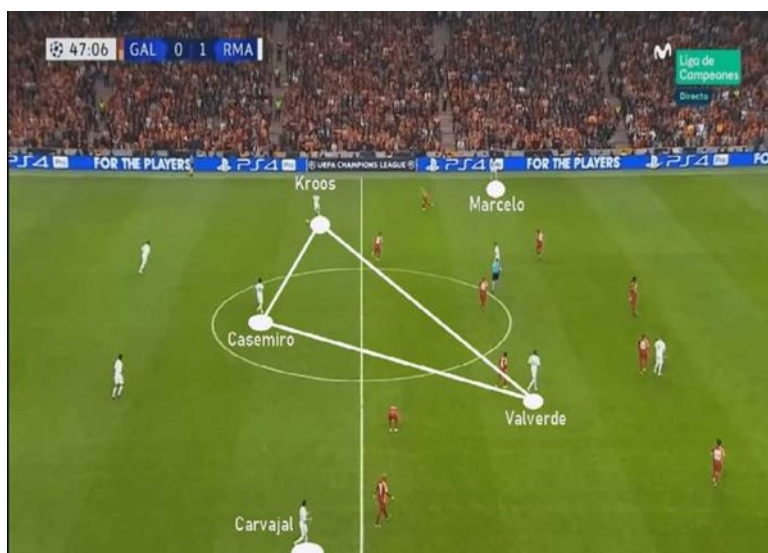
Dans ce match de Bilbao, Valverde a réussi à trouver des opportunités de rotation. Dans ce cas, Modric s'est déplacé au centre, permettant à Valverde de se déplacer sur l'aile et de se combiner avec Carvajal. Avec si peu d'espace, ce scénario implorait un renversement de rôle. Valverde n'a rien pu faire du jeu, nous donnant une idée du scénario qui correspond le mieux à son stade de développement actuel. Contre un bloc compact de Bilbao, les rotations de Valverde vers l'aile droite et le demi-espace laissent à désirer.

## Le combo Casemiro / Kroos / Valverde

Valverde et Casemiro sont sur le terrain, Casemiro joue plutôt une norme # 6, restant juste devant les défenseurs centraux pour les protéger. Valverde jouera le rôle hybride # 8/10, fonctionnant de préférence dans le demi-espace pour soutenir l'attaque. Il coopérera avec Carvajal et l'avant écarté pour assurer un espacement correct sur les ailes et le demi-espace. Les options d'attaque de Valverde sont plus efficaces lorsqu'il court du plus profond du milieu de terrain ou sur l'aile. Si Valverde joue, l'avant droit se déplacera au centre pour offrir l'aile à Valverde.

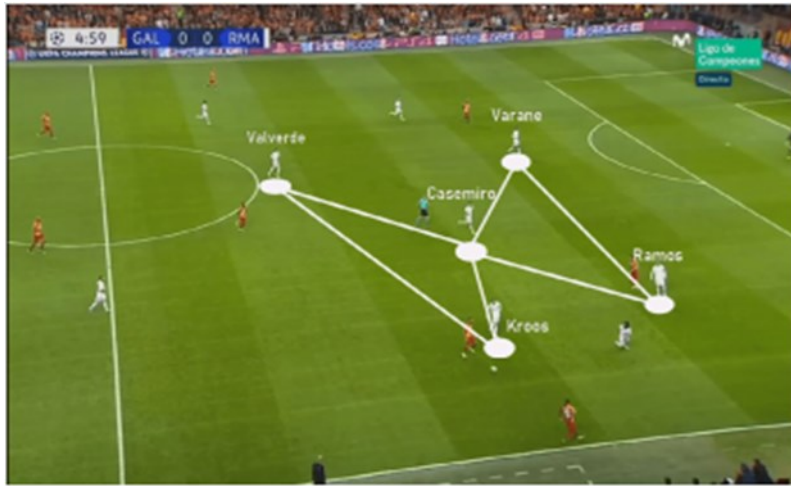
Défensivement, Casemiro et Kroos prendront toujours l'essentiel des responsabilités dans la moitié défensive. Le rythme de Valverde lui permet de récupérer quand c'est nécessaire tout en maintenant sa présence offensive. Alors que Madrid contre-presse sur le terrain, la longueur et les instincts défensifs de Valverde profitent grandement à la capacité de l'équipe à reprendre possession du terrain dans la moitié de terrain adverse.

Les rôles de Casemiro et Kroos ne changent pas beaucoup. Kroos s'installe plus profondément pour utiliser sa qualité de passe et permettre à l'arrière gauche de pousser plus haut sur le terrain. La présence de Valverde au milieu de terrain donne à Casemiro plus de liberté d'attaque. Étant donné que les deux joueurs sont de véritables médiums, ils peuvent facilement changer de rôle. De plus, il donne à Kroos une cible rapide pour jouer directement.

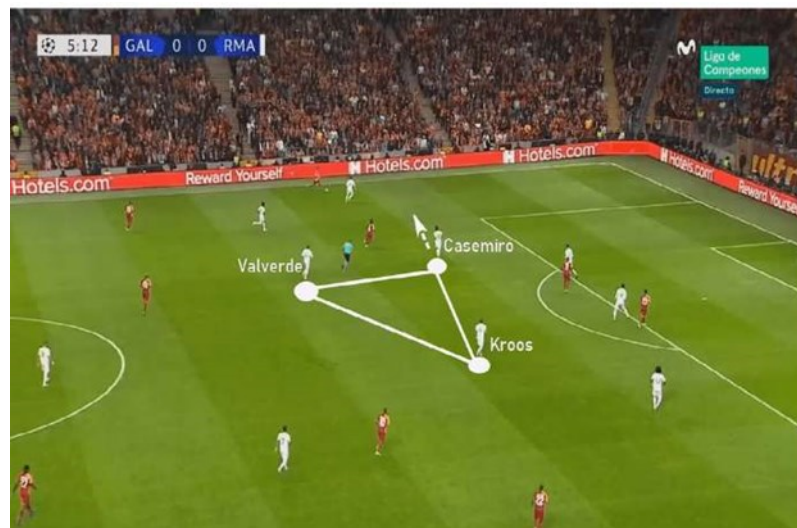


En UEFA Champions League contre Galatasaray, le jeu était plus ouvert que le match contre l'Athletic Bilbao. Vous pouvez voir Valverde pousser plus haut sur le terrain contre une défense indisciplinée de Galatasaray qui a été prise au pressing par l'attaque positionnelle de Madrid en un 1-4-2-4.

Remarquez la relation de Valverde avec Carvajal, puis évaluez les rôles de Kroos et Marcelo. Dans le premier, Valverde est axial et plus haut, jouant en ligne avec Marcelo et les attaquants écartés. Pendant ce temps, Kroos est positionné plus profondément dans son rôle de meneur excentré, permettant à Marcelo de jouer haut et large sur l'aile gauche. Alors que le Real poursuit ses préparatifs pour attaquer l'adversaire, Casemiro reste consciencieusement axial défensif.



Lorsque les blancs défendent dans la moitié défensive du terrain, vous pouvez voir Valverde revenir rapidement dans sa zone défensive, mais sans que cela soit trop bas pour préparer l'éventuelle contre-attaque. Il a vu que les joueurs derrière le ballon étaient tous couverts, alors il est resté un peu plus haut.



13 secondes plus tard, Galatasaray a pu commuter le point d'attaque. Remarquez Casemiro qui court vers l'aile droite pour couvrir Carvajal. Pendant ce temps, Valverde, encore une fois, est assez proche pour offrir un soutien si nécessaire, mais, dans ce rôle hybride 8/10, il n'est censé reculer que si nécessaire. De plus, avec Casemiro quittant le milieu pour couvrir sur la gauche, notez que c'est Kroos qui glisse au centre pour offrir une protection aux défenseurs centraux.

### Le combo Casemiro / Kroos / Modric

Lorsque Madrid fait face à un adversaire qui place plusieurs joueurs derrière le ballon dans un bloc bas, il est courant de voir Modric commencer aux côtés de Kroos et Casemiro. Dans cette configuration, Zidane demandera à Modric de commencer haut sur le terrain, se situant entre les lignes défensives et les milieux de terrain adverse.

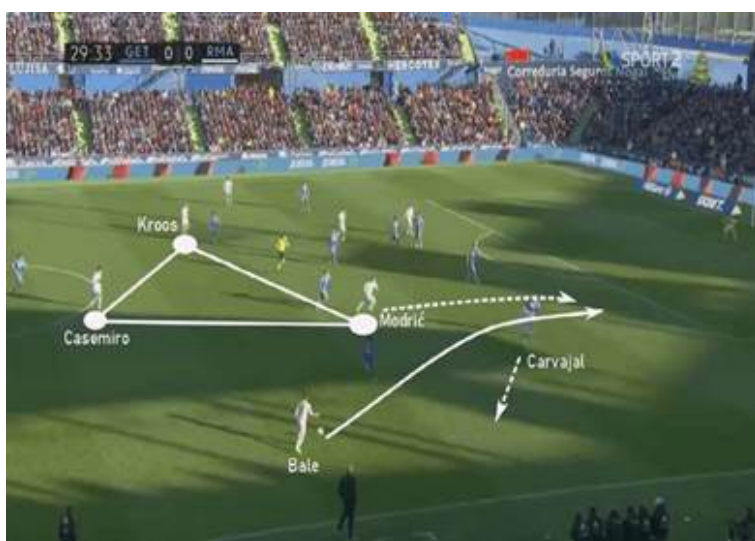
À mesure que Madrid progresse plus haut sur le terrain et que ce bloc devient plus compact, Modric se rend plus profondément dans le milieu de terrain, jouant en tant que deuxième meneur de jeu droit et profond. Avec Kroos et Modric jouant devant le milieu de terrain de l'adversaire (et parfois les attaquants), les arrières latéraux montent plus haut sur le terrain pour fournir de la largeur, poussant les attaquants externes vers l'intérieur. Les résultats sont une triangulation extrêmement difficile à décomposer et la possibilité d'une livraison du ballon dans la boîte à partir de plusieurs emplacements et angles différents.

Selon les joueurs qui commencent aux positions d'attaquant, Zidane peut choisir de défendre dans un 1-4-4-2 avec Modric et l'un des attaquants jouant légèrement plus haut que Casemiro et Kroos. Contre Getafe, le Real Madrid a commencé avec un 1-4-3-3 avec Isco à gauche. Si le Real défendait dans son troisième tiers défensif, Isco descendait avec les milieux de terrain pour faire un 4-4-2, laissant Benzema et Bale en pointe.

Pendant la construction, Casemiro et Kroos joueraient plus profondément avec Isco et Modric plus haut sur le terrain, formant parfois un carré.

Une chose que vous remarquerez est que le jeu de Madrid est moins direct lorsque Modric démarre. Il redescendra généralement plus profondément à défendre que Valverde, en grande partie parce qu'il ne peut pas remonter le terrain aussi facilement.

Cette profondeur affecte sa capacité à avancer et à rejoindre l'attaque. À moins qu'il ait un coureur volontaire, comme Bale, sur ce côté droit, Madrid s'appuiera plus lourdement sur les attaques positionnelles qu'avec Valverde dans l'alignement. En supposant que le départ de Modric soit associé à un adversaire jouant dans le bloc inférieur, les attaques directes sont rarement une option de toute façon.



Toujours contre Getafe, Bale redescend profondément, changeant de position avec Carvajal. Lorsque le ballon est arrivé dans les pieds de Bale, Carvajal se rapproche du Gallois, créant ainsi un espace pour Modric. La passe de Bale est bonne, laissant son coéquipier en 1v1. Encore une fois, vous voyez la fidélité tactique de Casemiro et Kroos tandis que Modric cherche à créer plus haut.

Modric a reçu et maintenu le ballon, permettant à Carvajal de faire un appel en profondeur, éloignant un défenseur supplémentaire de Bale. Il est courant de voir Modric recevoir le ballon dans cette zone du terrain, puis chercher à combiner avec ses coéquipiers pour briser la défense.

Ailleurs sur l'image, vous pouvez voir Kroos jouer devant le milieu de terrain de Getafe, en évitant l'espace entre les lignes. Son positionnement offre une couverture défensive et une chance de tirer l'adversaire plus haut sur le terrain avant de jouer derrière lui.

En première mi-temps contre Séville, le système de Zidane ne fonctionnait pas. L'équipe mettait des balles dans la surface, mais Benzema était la seule menace légitime à la fin de ces passes. C'est à ce moment que Zidane a déjoué le Lopetegui avec un ajustement tactique au milieu de terrain. Une fois Madrid bien en possession, Modric redescendait profondément et refléterait le rôle de meneur de Kroos.

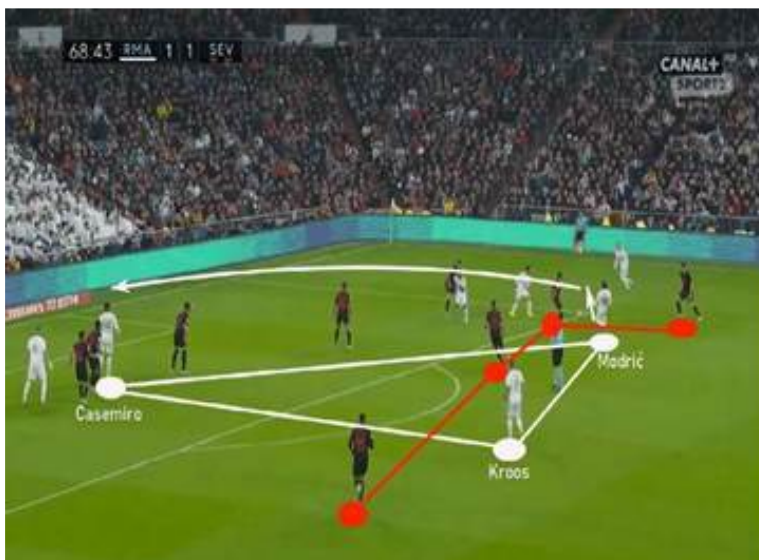




Avec deux meneurs de jeu profonds tirant le milieu de terrain de Séville plus haut et plus large que dans la première mi-temps, Casemiro a trouvé des couloirs de course dans le couloir central. Il a souvent poussé plus haut sur le terrain que ses collègues des milieux de terrain et a offert une présence menaçante dans la surface.



Une fois que Casemiro a réussi à se combiner avec les joueurs de l'aile, il a poursuivi ses courses dans la surface, pour soutenir le jeu offensive. Remarquez Modric et Kroos se postant devant la défense de Séville. Avec Modric sur le terrain plutôt que Valverde, la possession est plus sûre et les passes dans la boîte plus dangereuses. Cette sécurité a permis à Zidane d'étourdir Séville avec les mouvements dirigés par Casemiro. Les compétences de Modric ont été essentielles au succès de cette approche tactique.



Compte tenu du pourcentage de possession dont jouit le Real Madrid, la plupart des pertes se produisent dans le tiers offensif du terrain. En perdant le ballon, Madrid contrepresse agressivement dans l'espoir de forcer un long ballon ou de reprendre le ballon dans une zone avancée.

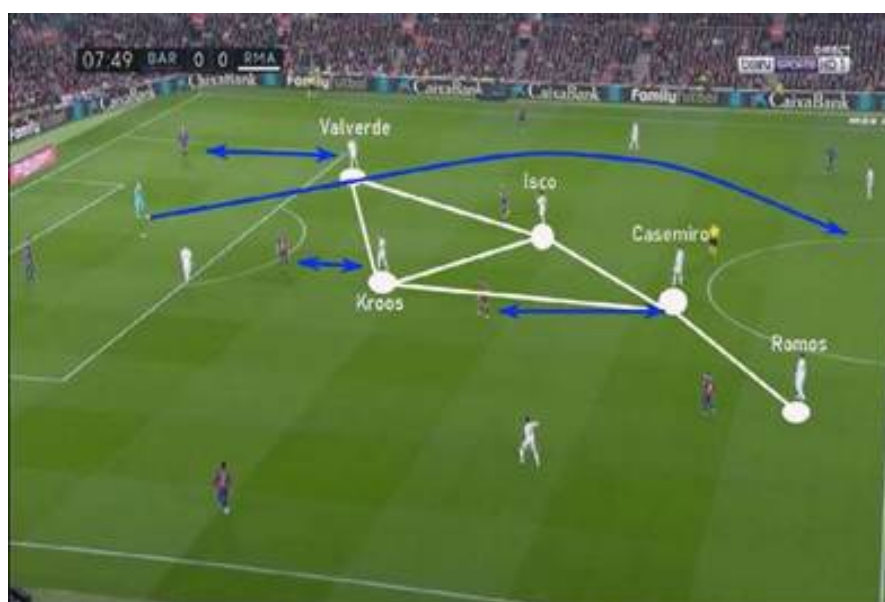
Dans un match typique, vous verrez la moyenne de côté de Zidane environ 7 PPDA (passes par action défensive). C'est parmi les meilleurs au monde.

Pendant les neuf mois de vacances de Zidane loin du club, Madrid a généralement eu du mal dans ce domaine. Quiconque a regardé le Real Madrid pendant cette période a vu des adversaires cibler l'espace derrière Marcelo, retirer Ramos de sa position, puis attaquer Varane avec des surnombres dans le couloir central.

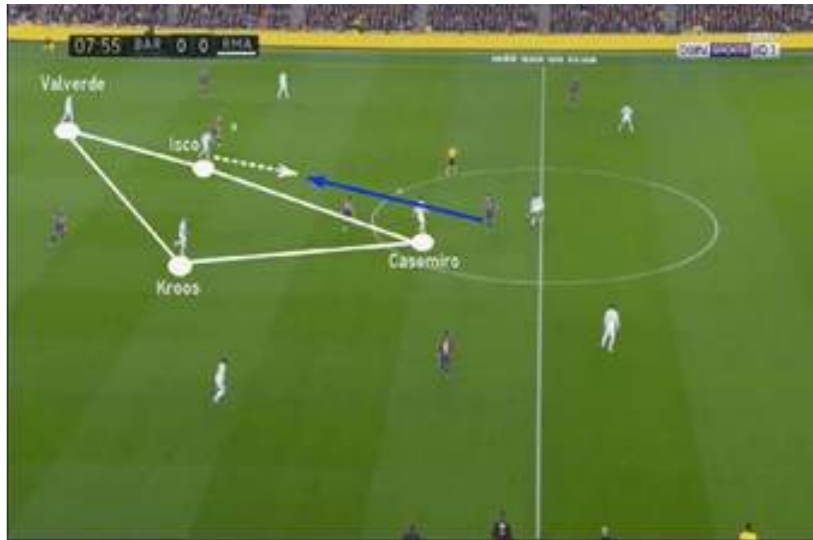
Le contre-pressing est couplée avec le marquage individuel du Real Madrid dans la moitié de terrain adverse. Le rôle de Casemiro est de trouver le bon équilibre entre couvrir sa zone et protéger la ligne défensive. Étant donné que Kroos est généralement devant l'adversaire pendant les phases d'attaque, il s'avance souvent vers le milieu de terrain le plus proche. Quant à Valverde et Modric, leur zone la plus proche est très variable, liée aux rotations à droite.

Les joueurs de Madrid, étant au plus près dans le contre pressing, tout le monde identifie et couvre rapidement l'adversaire le plus proche. Si le contre-pressing échoue, le marquage individuel rend incroyablement difficile pour l'adversaire de jouer hors de sa moitié de terrain.

Étant donné que Madrid démarera généralement le jeu de l'arrière ou en largeur lors du contre-pressing, il est généralement capable de forcer l'adversaire à lancer l'attaque à partir d'une zone désavantageuse du terrain. Si le Real peut forcer le jeu sur les ailes ou les zones les plus éloignées des demi-espaces, les défenseurs les plus éloignés serrent juste assez pour à la fois refuser la longue passe sur la défense et la sortie plus courte et plus centrale. Les Madridistas jouant plus au centre que l'adversaire, Casemiro et les défenseurs centraux sont généralement en mesure de jouer le deuxième ballon en direction des coéquipiers.



Contre Barcelone, le ballon a été joué à Marc-André ter Stegen. Alors qu'il gardait le ballon, donnant à ses coéquipiers le temps de prendre leur forme offensive, Madrid se positionna pour enlever les options courtes et forcer ter Stegen à jouer long.



Le pressing haut a été un succès car le contrôle rate de Suarez a remis le ballon dans le pieds de Madrid. Une récupération élevée a permis à Madrid de rétablir l'attaque dans une zone dangereuse avec des joueurs hauts sur le terrain.

## Conclusion

Après quelques premières expériences, Zidane a découvert une approche tactique très efficace. Le milieu de terrain est le catalyseur du succès de l'équipe, offrant à la ligne arrière le soutien défensif qui faisait si cruellement défaut la saison précédente. Avec les tactiques défensives bloquant l'adversaire, ceux qui exercent leur activité plus haut sur le terrain ont plus de liberté pour opérer tout en bénéficiant de la capacité de jeu de Kroos.

Avec l'équipe toujours dans en lice pour les titres de Ligue des Champions, de Liga et de Copa del Rey, l'équipe de Zidane part d'une base tactique éprouvée, lui permettant de faire de petits ajustements orientés vers l'opposition. Le Real Madrid sait que gagner n'est pas une option, mais une attente.

Lorsque Zidane a quitté le club, il a souligné la difficulté de poursuivre la course gagnante. Maintenant qu'il est revenu, son influence sur la culture est claire et Madrid a retrouvé ses voies gagnantes. Parce que Zizou est un vainqueur, le Real Madrid est de retour.





## Entraînement à la finition

### Zinedine Zidane Réal Madrid

2 lignes de défenseurs marqués par des mannequins.

Sur la première ligne (ligne des milieux) un joueur effectue un appel pour recevoir le ballon entre les lignes. Dans le temps suivant un second joueur effectue un appel au travers la ligne de défense pour recevoir à son tour le ballon et aller au but. Tout réside dans la difficulté à coordonner les appels et éviter d'un côté le hors jeu et de l'autre une passe à l'aveugle.





# JULIEN STEPHAN

## STADE RENNAIS

Par Will Sinsky

Depuis l'inspirante victoire des Bleus à la Coupe du monde 2018, le football français a reçu un vote de confiance encourageant comme l'un des sommets du sport. Après avoir été considéré comme la cinquième roue dans les cinq meilleures ligues prestigieuses d'Europe, le rôle du pays dans le beau jeu est désormais considéré comme une partie intégrante avec parmi les meilleurs jeunes du continent. Un certain nombre de clubs de Ligue 1 ont profité de cet objectif et souligné l'importance de la jeunesse. Le Stade Rennais est l'un de ces clubs. Le club breton est connu depuis longtemps pour son académie de jeunes et a récemment atteint des sommets depuis longtemps plus vu au Roazhon parc . L'homme derrière ces jalons est le manager rennais Julien Stéphan.

### *Julien Stéphan*

Stéphan a commencé sa carrière dans le football en tant que joueur, mais a très tôt changé d'orientation pour devenir manager. Après avoir assumé le rôle de joueur-manager pour l'équipe senior du FC Drouais , il a pris sa retraite de joueur et a entraîné les équipes de jeunes à Châteauroux et Lorient avant de rejoindre son club d'enfance le Stade Rennais. Stéphan a ensuite gravi les échelons de l'équipe française et a commencé en tant que manager par intérim de l'équipe senior en décembre 2018 avant de devenir manager permanent seulement neuf jours plus tard après deux victoires 2-0 consécutives. Il a confirmé cette décision dès le lendemain dans une autre victoire 2-0, cette fois en Ligue Europa accueillant Astana, assurant ainsi au Stade Rennais leur tout premier voyage aux huitièmes de finale d'une compétition européenne.

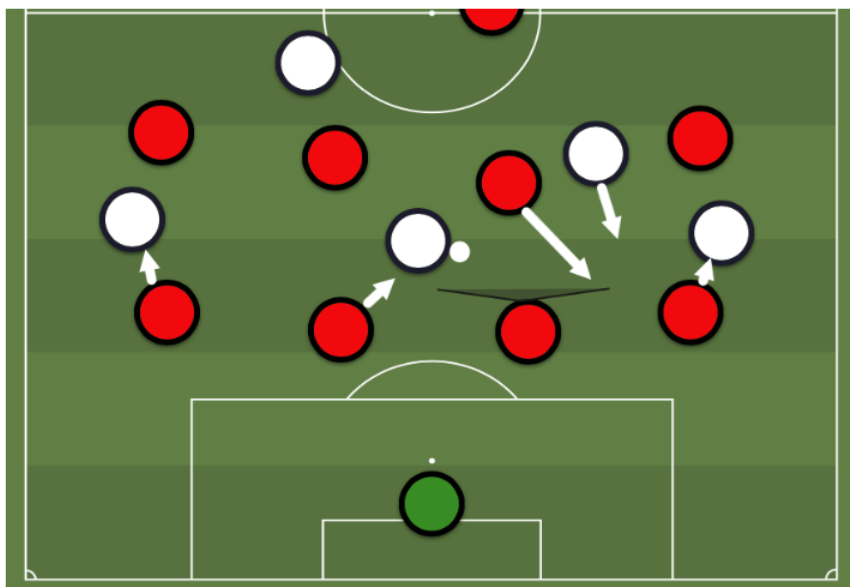
### *Personnel et fluidité structurelle*

La structure préférée de Stéphan est un hybride positionnel organisé 4-4-2 / 4-2-3-1, utilisant le premier hors possession et le second en possession. Dans les systèmes communs impliquant le 4-4-2, un bloc défensif est souvent priorisé, et pour Stephan, un ancien milieu de terrain défensif, l'accent est similaire.

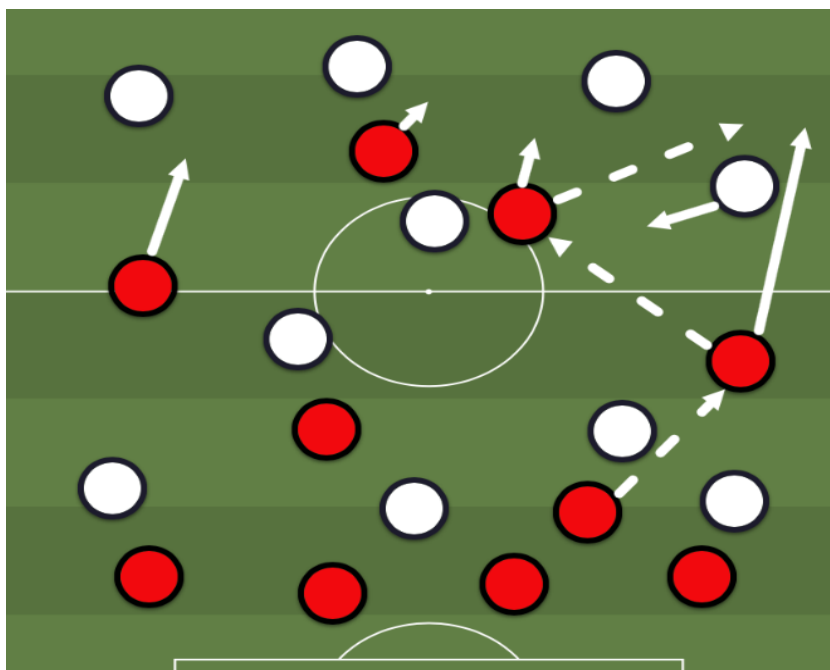


Ici, nous voyons les joueurs le plus souvent alignés dans le 4-4-2 du Stade Rennais. Hamari Traoré et Faitout Maouassa ont été les piliers de la ligne défensive, donnant la profondeur aux défenseurs axiaux et offrant de la flexibilité. Raphinha et Romain Del Castillo ont tous deux joué un rôle majeur dans les transitions offensives, aux côtés d'un solide duo central avec Benjamin Bourigeaud (ou parfois Clément Grenier) et d'Eduardo Camavinga, 17 ans. Le duo de pointe Adrien Hunou et M'Baye Niang est celui où se déroulerait le plus de routine des mouvements en transition.

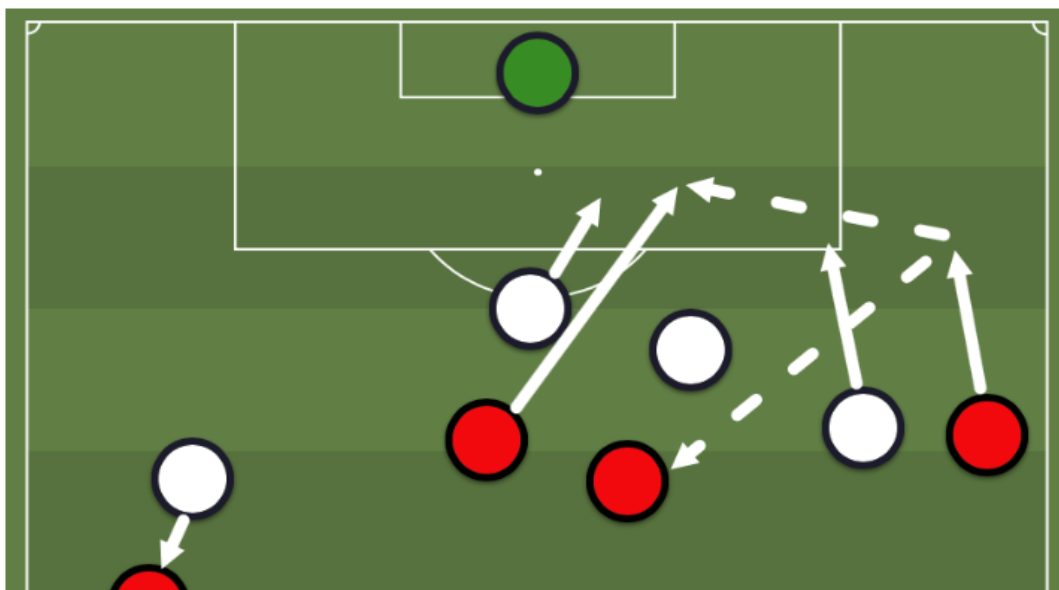
Comme évoqué précédemment, la défense du Stade Rennais s'installe dans un bloc défensif. Réussir défensivement tout en permettant à l'adversaire de s'emparer de sa propre moitié nécessite un écran défensif discipliné. Heureusement, Stéphan a construit sa défense pour faire exactement cela.



Dans le scénario vu ici, la défense du Stade Rennais joue contre une attaque en 4-3-3. Lorsque le ballon passe au-delà de la ligne de défense du milieu de terrain, le milieu de terrain central le plus défensif, le plus souvent Bourigeaud, recule juste devant ou à côté de la ligne défensive. Avec le reste de la ligne défensive marquant leurs adversaires, ce changement défensif du milieu de terrain français comble une lacune et bloque une opportunité d'attaque potentielle. Ce mouvement défensif normal est particulièrement utile contre les attaques plus rapides et peut à son tour créer des attaques similaires pour le Stade Rennais.



En transition de la défense à l'attaque, l'équipe de Stéphan réalise des passes à fort pourcentage entre les joueurs dans les demi-espaces et les zones larges.

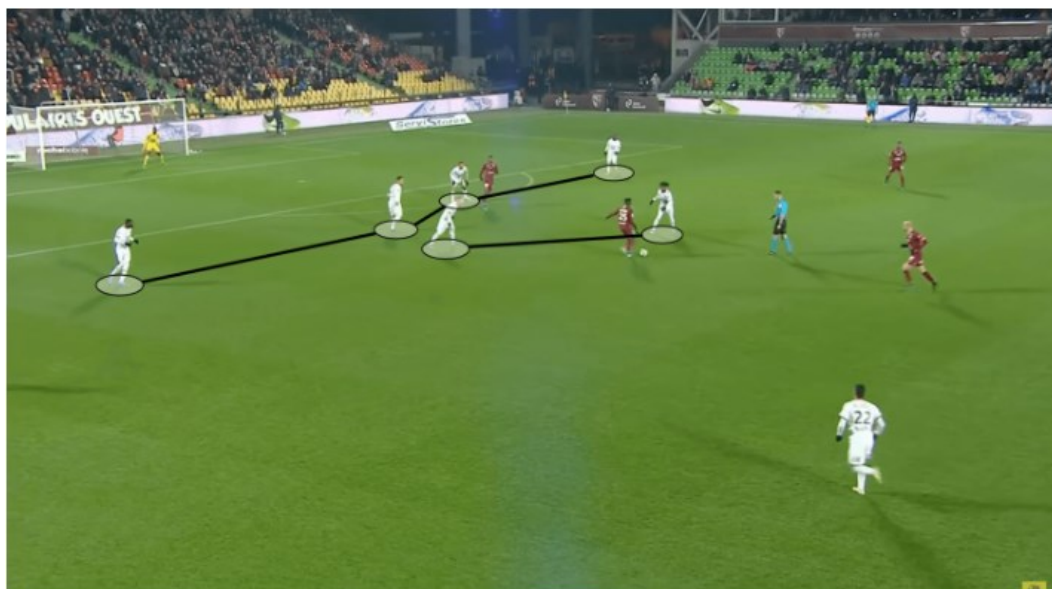


Dans le dernier tiers, cette progression associée à l'attaque du Stade Rennais au premier rang crée une multitude d'options. Selon l'endroit où les défenseurs centraux optent pour la défense, l'attaquant écarté peut effectuer une passe au centre, soit devant ou derrière la ligne défensive, le 4-4-2 en défense étant désormais entièrement transformé en 4-2-3-1. Cet affichage offensif spécifique a conduit Rennais sur plusieurs de ses buts cette saison.

Ce style de jeu a permis à Stéphan de gagner des matchs même face à une opposition supérieure. Les avantages numériques et la fluidité de la défense et de l'attaque ont joué un rôle majeur dans le succès du club cette saison, y compris les victoires contre le Paris Saint-Germain et l'Olympique Lyonnais.

### *Compacité défensive*

Avec un pourcentage de possession moyen d'environ 49%, Stéphan ne met pas forcément l'accent sur le fait de garder la possession. Sans le ballon, il permet à l'adversaire de progresser au moins au milieu du terrain et demande à son équipe de maintenir la solidité de la structure défensive.



Même face à des attaques rapides, le Stade Rennais délaisse le pressing et se concentre sur l'organisation défensive. De vastes zones sont souvent laissées ouvertes, mais avec la rigidité de la défense dans les zones centrales, il est difficile pour l'opposition d'accéder à des zones plus dangereuses.



Dans cette scène, l'opposition en possession a utilisé une passe en retrait pour créer un espace central. Camavinga a été déplacé vers le ballon, ouvrant un espace dans la zone centrale du milieu de terrain pour que le joueur recevant la passe puisse dribbler. Cependant, le niveau de défense suivant était plus difficile à pénétrer, avec le renforcement supplémentaire de Bourigeaud redescendant dans la ligne défensive. Cette transition défensive rapide a permis au Stade Rennais de prendre l'avantage en 5v4. L'attaquant du côté éloigné avait de l'espace, comme le fait le côté de Stéphan, mais les opportunités de réussir à déplacer le ballon de ce côté étaient extrêmement limitées en raison du désavantage numérique.

De plus, l'utilisation de couvertures est également efficace contre les attaques plus rapides.



Ici, Nantes complète une passe à travers la ligne médiane dans une zone dangereuse. Cependant, grâce au positionnement conservateur de la ligne défensive, l'arrière central du côté éloigné est capable de se déplacer et d'étouffer l'espace prévu. Pour compléter la couverture défensive, le milieu de terrain central éloigné recule également pour bloquer l'espace central précédemment occupé par son coéquipier arrière gauche.



Ce niveau d'organisation a conduit le Stade Rennais à ne concéder pratiquement aucun but cette saison dans l'intervalle de temps entre la marque des 15 minutes et la mi-temps. Le contrôle du match venant souvent plus tôt que tard, une autre formation utilisée par Stéphan, surtout cette saison, est le 5-3-2. Les ajustements de position organisés par Stéphan ont contribué à créer une défense difficile à pénétrer, puisqu'ils ont concédé le cinquième plus petit nombre de buts en Ligue 1 (17, à égalité avec Lyon).

### Attaque positionnelle

En possession, le Stade Rennais passe à l'utilisation de la largeur. Les passes courtes sont utilisées pour construire à partir de l'arrière et progresser en utilisant des variations de tempo, en jouant calmement et lentement avant de lancer des attaques rapides principalement dans les zones extérieures de la moitié offensive.

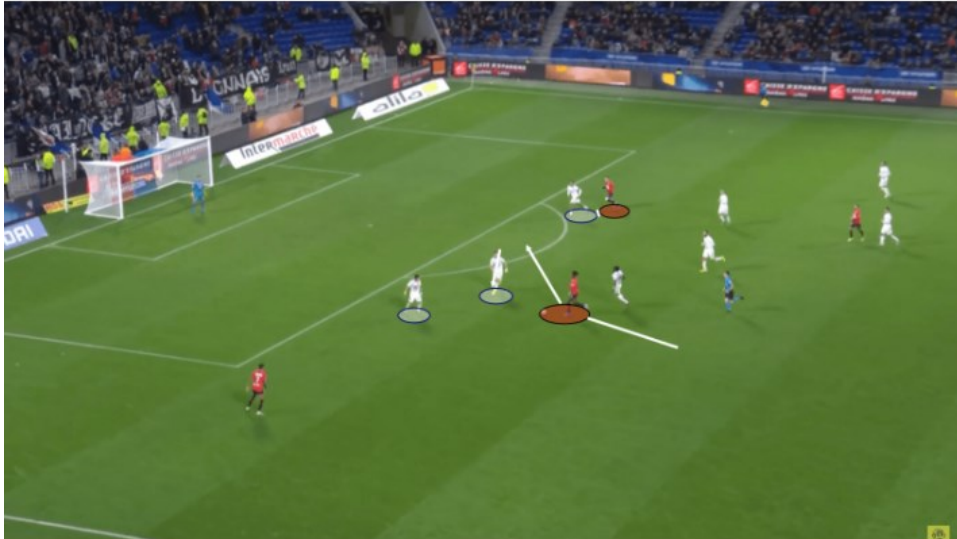


Ici, l'attaquant James Léa Siliki dribble le ballon de la zone externe dans le demi-espace gauche. Il attire intentionnellement l'arrière droit vers lui, donnant ainsi à Hunou un espace sur le côté gauche pour percuter. Ces exploitations de vastes zones utilisent souvent la vitesse considérable de jeunes attaquants tels que Maouassa, Niang et Raphinha pour progresser rapidement.



De plus, Stéphan a également utilisé une autre arme en progression cette saison; Eduardo Camavinga. L'adolescent a fait irruption sur la scène comme un autre des brillants jeunes diplômés de l'académie du Stade Rennais et a été un ajout inspirant au succès du club cette saison. Ses prouesses avec et sans ballon ont permis à Stéphan d'e travailler également les progressions offensives centrales.

Lors de la récente victoire 0-1 du Stade Rennais contre Lyon, le Stade Rennais a tenu le ballon dans une large zone sur le côté droit du terrain. Grâce à une désorganisation de Lyon et à la conscience de Camavinga, celui-ci a trouvé de l'espace de manière centrale et a emménagé dans cette zone.



Avec ses coéquipiers conservant leur positionnement écartés, cela a laissé Camavinga en 1v2 contre les deux défenseurs centraux. Il en a profité en forçant l'un des défenseurs centraux à le presser sur un dribble. Camavinga a ensuite redirigé brusquement son attaque en utilisant son contrôle du ballon dans l'espace quitté par le défenseur central éliminé et s'est retrouvé avec un espace ouvert entre lui et le gardien.

L'action qui s'ensuit en attaque après la progression habituelle du Stade Rennais est souvent plus directe. De possession dans ces vastes zones, les deux attaquants avant déplacent la défense adverse hors de position dans les zones centrales.



Dans cette figure ci-dessus, nous pouvons voir le changement de position dans l'attaque. Comme l'attaquant côté balle, dans ce cas, Niang, reste dans son espace, l'arrière central côté ballon avance pour couvrir l'option de passe potentielle. Cela laisse cependant de l'espace derrière lui.

Hunou fait une course rapide devant son marqueur depuis l'espace central à côté de Niang jusqu'au demi-espace proche devant lui; directement dans l'espace ouvert mis à disposition par les mouvements de Niang. Cette longue passe a été complétée et a entraîné un pénalty pour le Stade Rennais.

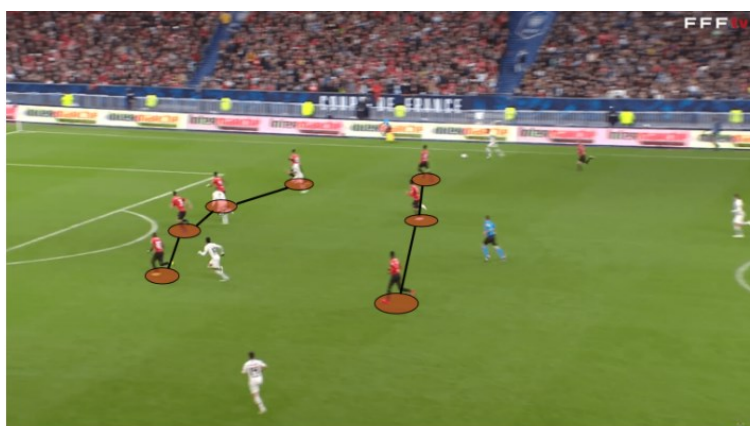


Cet exemple est excellent pour montrer le but des mouvements de position de la ligne de front dans une zone dangereuse. Après que le Stade Rennais déplace rapidement le ballon sur le côté droit, un 3c3 est formé. L'attaquant du ballon le plus profond, typiquement Hunou mais dans ce cas Raphinha, ralentit suffisamment sa course pour que l'arrière central côté ballon se retrouve en appui arrière. La feinte ouvre un espace derrière ce défenseur central, et Niang se déplace dans cet espace. Le décalage d'un front horizontal à deux à un front à deux plus décalé dans une progression offensive a conduit à un but facile.

Le système d'attaque de Stéphan peut sembler quelque peu simple, mais il est extrêmement efficace. L'utilisation de tirer les défenseurs hors de position et d'exploiter l'espace est une clé forte pour la progression du ballon dans le football. La perspicacité de Stéphan à utiliser cet outil et les atouts des joueurs dont il dispose sont visibles tout au long de sa carrière.

## Coupe de France

En avril 2019, Stéphan et le Stade Rennais ont reçu une preuve concrète de leur succès naissant sous la forme du trophée de la Coupe de France. Leur conquête face aux géants français du Paris Saint-Germain en finale a reçu une reconnaissance mondiale et a placé le club sous les projecteurs du football en tant qu'équipe à ne pas sous-estimer.





La saison dernière, avec Hatem Ben Arfa, l'équipe de Stéphan a attaqué dans un style de jeu plus équilibré, car avoir un créateur dynamique en position centrale offensive comme Ben Arfa a permis plus de possession et plus de variété dans l'attaque. Même avec cela, cependant, contre un adversaire aussi supérieur, de nombreux thèmes similaires du Stade Rennais de cette saison pouvaient être vus.

Le Stade Rennais a concentré son jeu défensif sur la structure et la couverture de l'espace plutôt que sur le pressing. Bien que cela n'ait pas toujours réussi en raison des compétences individuelles étonnantes de l'opposition, cela a permis au Stade Rennais de tenter au moins des avantages numériques défensifs.

Une autre tactique familière a été utilisée lors de l'attaque. Comme mentionné, Ben Arfa était la pièce maîtresse de l'attaque. Donc, quand il est redescendu dans le milieu de terrain pour servir d'appui, il a souvent entraîné un défenseur hors de position. Dans le cas ci-dessus, le côté de Stéphan contourne la zone large et envoie une longue passe aérienne vers Niang. Il est capable de faire descendre le ballon en situation de 1 contre 1 contre Marquinhos, avec l'autre défenseur central dans cette situation, Thiago Silva, marquant l'attaquant partenaire de Ben Arfa. Niang exécute un crochet intelligent à l'intérieur dans l'espace que Silva marque normalement, et le résultat a été un excellent tir qui a frappé le poteau éloigné.

Ces tactiques ont permis au Stade Rennais de remporter son sixième trophée et son premier en 48 ans. Stéphan a non seulement adapté ses stratégies à l'adversaire, mais a également profité des erreurs individuelles du PSG. Ce sont des signes d'un coaching en tête-à-tête par Stéphan, et son crédit était bien mérité.

### *Regarder vers l'avant*

Le Stade Rennais est dans une position excitante. Actuellement troisième de Ligue 1, le club réputé pour l'accent mis sur la jeunesse ne s'est pas éloigné de ce mantra. Un grand nombre de jeunes joueurs ont exercé et développé leur métier sous Stéphan, que ce soit au niveau professionnel ou au centre de formation : Ismaïla Sarr, Camavinga, Raphinha, Ramy Bensebaini, Niang, Jordan Siebatcheu, et enfin Ousmane Dembélé pour n'en nommer que quelques-uns. Son temps comme entraîneur des jeunes l'a aidé à développer un fort sens de la gestion de l'homme, dont beaucoup de ses joueurs actuels et anciens l'ont félicité. Non seulement cette capacité stimulante du talent donne à Stéphan un avantage brillant, mais elle est également de bon augure pour attirer plus de talents désireux de travailler avec lui partout où il va.

### *Conclusion*

À 39 ans, Julien Stéphan continue d'apprendre et de grandir en tant que manager. Son sens tactique jumelé à sa personnalité juvénile font de lui un entraîneur moderne et avant-gardiste avec ses propres idées indépendantes du système populaire. Malgré sa sortie de l'Europa League, le dernier dans un groupe difficile composé du Celtic, du CFR Cluj et de la Lazio, au moment d'écrire ces lignes, le Stade Rennais était sur une séquence de cinq victoires consécutives, notamment après avoir battu des clubs imposants comme la Lazio et Lyon. La carrière de Stéphan au Stade Rennais a été impressionnante et son avenir, qu'il soit au club français ou dans un autre, continuera sûrement son identité unique.



# Amandine Henry

## la cheville ouvrière de l'équipe de France

### Abdullah Abdullah

Les milieux de terrain défensifs ont toujours été la salle des machines au cœur d'une équipe. Ce rôle requiert du leadership, de l'expérience, de la discipline et surtout une éthique de travail.

Les attributs qui sont généralement associés aux milieux de terrain centraux sont des joueurs assidus et naturellement doués qui possèdent un talent indéniable. Le jeu masculin a vu un groupe de joueurs de cette position conquérir l'Europe au fil des ans et devenir des catalyseurs du succès de leur équipe.

Sergio Busquets, Claude Makélélé, Daniele De Rossi, N'Golo Kanté et Bastian Schweinsteiger sont des milieux de terrain générationnels qui ont été le pivot de leurs équipes et ont été désignés comme les meilleurs au monde dans leur position. Leur influence sur les procédures est inégale, ayant maintes et maintes fois joué sur la plus grande scène.

Le football féminin ne produit pas encore de joueuses de ce niveau avec régularité ; cependant, une joueuse a brillé et est une figure reconnue dans les clubs où elle a joué et son pays. Elle a gagné le droit d'être classée dans cette catégorie d'élite et est considérée comme la meilleure milieu de terrain défensive du monde : Amandine Henry.

Henry est une force omniprésente dans le football féminin depuis plus d'une décennie, jouant un rôle important dans le sort le plus dominant de l'Olympique Lyonnais Féminin. Elle s'installe à Lyon en 2007 après avoir débuté sa carrière professionnelle au Football Club Féminin Hénin-Beaumont où elle ne joue qu'une seule saison, à 15 ans. L'année suivante, elle s'installe à l'académie CNFE Clairefontaine pour une formation intensive de deux saisons.

***"Vous devez gagner le respect sur le terrain, et je devais souvent faire plus qu'eux "*** - Amandine Henry

Une blessure au cartilage du genou menaçait de réduire sa carrière, mais le soutien indéfectible de sa famille l'a vue faire un retour incroyable à 18 ans. Le milieu de terrain défensif a également eu un passage aux États-Unis avec le Portland Thorns FC, jouant un autre rôle important en route vers leur titre dans la Ligue nationale de football féminin. Son retour à Lyon en 2018 la verra s'installer après avoir parcouru le monde et fait l'expérience d'une autre ligue et culture.

Cette expérience s'est avérée avantageuse car elle a amélioré sa compréhension de l'équipe nationale féminine des États-Unis. Ayant représenté la France à tous les niveaux, la Coupe du Monde Féminine de la FIFA de cet été lui a permis de consolider son héritage en tant que meilleure au monde et de revendiquer le prix ultime. Cependant, cela ne devait pas être le cas lorsque la France s'est inclinée aux États-Unis en quart de finale. Henry a maintenu ses normes élevées et était clairement une classe au-dessus de ses pairs. Nous chercherons à analyser et à étudier les attributs qui font d'Henry le meilleur milieu de terrain défensif du monde.

#### AMANDINE HENRY -« box to box»

Cette définition résume son style de jeu. Henry est un milieu de terrain défensif naturel. Le jeu moderne a surnommé ce rôle le « box to box»; l'un des rôles les plus complets dans le football mondial aujourd'hui. C'est un rôle exigeant qui attend beaucoup de la compétence du joueur en tant que milieu de terrain offensif et défensif. Le joueur est essentiellement un crochet entre l'attaque et la défense, pouvant faire la transition entre les lignes tout en contribuant aux deux extrémités du terrain.

Cette définition résume son style de jeu parfaitement car ce style était affiché lors de la Coupe du monde. Une présence dynamique au milieu de terrain, Henry aime garder la possession et la distribue intelligemment à des joueuses plus avancées. Henry cherche à prendre la première passe des défenseurs centraux et relancer.

De là, elle utilise sa capacité agressive de dribble pour pousser les équipes adverses à reculer et localiser les coéquipières ouvertes pour faire avancer l'attaque. Elle cherche des pistes dans les couloirs pour essayer d'ajouter une autre dimension à l'attaque de l'équipe. Les sections suivantes détailleront les attributs qui contribuent à son style de jeu.

### Conscience positionnelle

Ce qui fait de Henry une joueuse si exceptionnelle, c'est sa conscience positionnelle intelligente. La milieu de terrain lyonnaise est constamment consciente de son environnement. Sa lecture du jeu et l'ajustement continu de sa position forment la base de son positionnement intelligent.

Henry est généralement associée à un milieu de terrain partageant les mêmes idées avec Jess Fishlock à Lyon et Elise Bussaglia pour la France, tous deux légèrement plus défensives. Une partie de son intelligence vient de savoir si ses coéquipières sont bien placées pour soutenir ses incursions offensives. Cela propulse Henry à se positionner pour créer des opportunités d'attaque et contrôler le tempo du jeu en scannant le terrain même à partir d'une position défensive initiale.

Un exemple peut être vu ici dans le match contre la Norvège où Eugénie Le Sommer dribble en avant en attirant trois joueurs. Henry fait une course en avant en se déplaçant profondément entre deux. La course du Sommer a permis à Henry de capitaliser et d'analyser la situation. C'est là qu'elle dépeint son intelligence. Sa position corporelle se forme pour une passe transversale vers Kadidiatou Diani avec quatre joueurs qui se rapprochent. Cependant, le leurre lui permet de glisser une balle intelligente pour Valérie Gauvin qui utilise intelligemment l'espace inoccupé, créant ainsi une opportunité de marquer .



E.Le Sommer attire plusieurs joueurs tandis que Henry capitalise sur l'espace vide [Crédit: Wyscout]



Henry déguise parfaitement sa passe pour Gauvin [Crédit: Wyscout]

Sans être un milieu de terrain offensif, Henry a montré des qualités créatives considérables lui permettant de devenir une influence à l'avenir en raison de sa conscience positionnelle accrue comme nous l'avons mentionné ci-dessus.

Néanmoins, sa conscience positionnelle ne se limite pas à ses contributions offensives, mais aussi sur la phase défensive. Henry est le pivot de son équipe et est la première ligne de défense, ce qui rend la prise de décision impeccable. Avoir la présence d'esprit pour comprendre quand elle a besoin de pousser agressivement ou de relâcher est la différence entre exposer sa défense et lancer une contre-attaque.

Lors du quart de finale contre les États-Unis, Henry a fait une démonstration héroïque pour dominer au milieu de terrain aux côtés de Bussaglia.

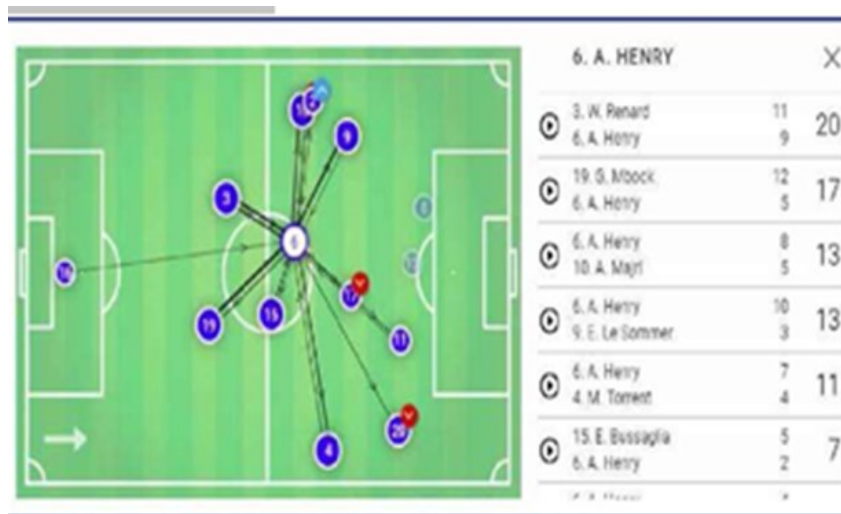
Ci-dessous, nous pouvons voir Henry anticiper la course de Sam Mewis dans l'espace inoccupé derrière Marion Torrent.



Henry comprend l'importance de remonter dans cet espace car cela pourrait potentiellement ouvrir un espace à Alex Morgan en tirant hors de position Griedge Mbock et Wendie Renard. Même avec Bussaglia reculant entre les défenseurs centraux, cela supprime son rôle de couverture du milieu de terrain, donnant de l'espace aux courses américaines. Même la position du corps d'Henry et la distance entre Mewis sont soigneusement pensées, ce qui permet à la milieu de terrain française d'avoir suffisamment d'espace pour relever le défi d'un tacle glissé.



Cette idée de son jeu de position exemplaire est renforcée par cette carte de passe du match de Coupe du monde contre la République de Corée. Nous pouvons voir que Henry est parfaitement positionné pour être à portée de ses coéquipiers.

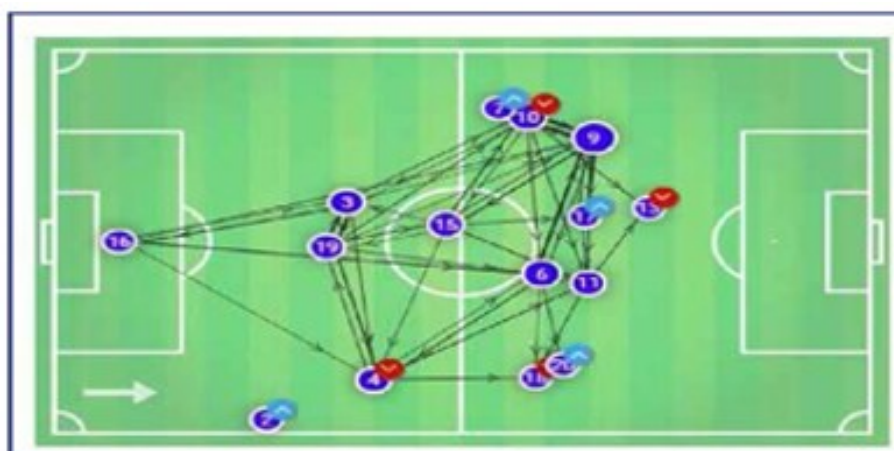


### JEU DE TRANSITION

Une partie de ce qui fait de Henry une tacticienne astucieuse sur le terrain est sa capacité à faire la transition entre la défense et l'attaque. Être capable de lier efficacement le jeu entre les deux parties du bloc équipe maintient l'équipe synchronisée et élimine les constructions disjointes.

Non seulement elle est fiable sur le plan défensif, mais Henry est également un contrôleur de tempo et une meneuse de jeu efficace. Comme nous l'avons mentionné précédemment, le jeu de position et la conscience d'Henry sont la pierre angulaire qui contribue à son jeu au milieu de terrain grâce à sa gamme de passes directes et sa création de lignes de passes.

Les statistiques ne mentent pas. Prenons cet exemple du match de Coupe du monde contre le Brésil où Henry a joué un rôle essentiel dans leur victoire. Cette carte de passes signifie ses passes avant précises. Nous pouvons clairement voir qu'Henry a pris possession des positions centrales et a progressé vers l'avant avec un taux de réussite de 71%. Ceci est encore renforcé par sa carte de chaleur du même jeu. Ses deux zones "les plus chaudes" sont juste à l'extérieur du canal intérieur droit et de la zone large droite où elle apprécie de centrer.



Carte de des passes d'Amandine Henry contre le Brésil [crédit wyscout]



Pouvoir convertir un jeu défensif en une contre-attaque efficace est une compétence qui transforme les équipes en machines à marquer des buts. Une caractéristique de son jeu est sa course à travers les couloirs, combinée à sa capacité à trouver la passe finale, qu'elle divise les défenses ouvertes à travers les zones centrales ou un centre en une touche. Les deux mouvements font que les joueurs adverses se déplacent hors de position, créant un espace pour ses coéquipières.

Ce fut le cas contre Chelsea dans l'exemple ci-dessous. Le milieu de terrain lyonnais semble débordé par Ji So-yun (# 10) lorsqu'Henry revient pour arrêter la course de l'attaquant coréen. Son tackle parfaitement maîtrisé lui permet ensuite de changer de jeu et de progresser en possession et de déplacer l'élan en faveur de Lyon.

À ce stade, la ligne défensive de Chelsea est plus haute avec Delphine Cascarino et Ada Hegerberg prêtes à casser les lignes. Henry cherche à dribbler quelques mètres dans l'espace et à lancer une balle rapide vers Cascarino qui se place instantanément derrière pour créer une opportunité de passe pour Hegerberg.



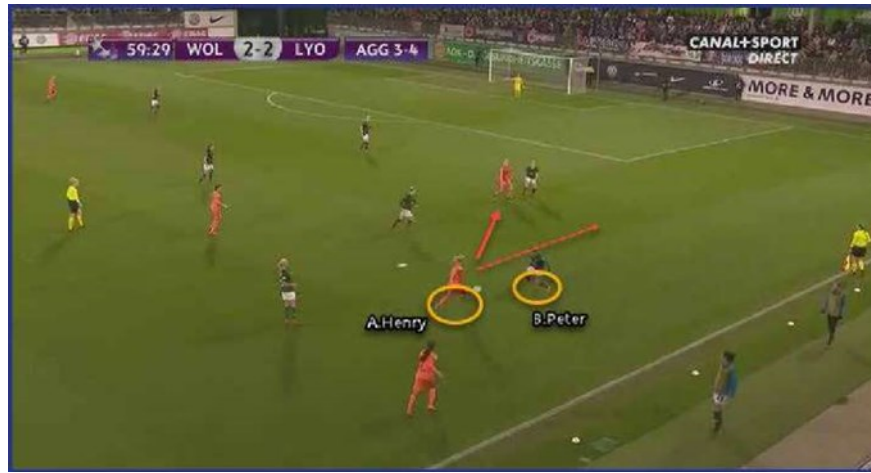
Henry retrouve une meilleure position défensive pour déposséder Ji So-yun [Crédit: Wyscout]



Un autre portrait de son jeu de transition exceptionnel peut être vu dans l'exemple ci-dessous.

La préférence de la cheville ouvrière de milieu de terrain de conduire dans les couloirs entre les lignes défensives ajoute une dynamique différente au mouvement d'attaque de l'équipe.

L'exemple ci-dessous met en évidence son excellente capacité de course contre Wolfsburg. Henry est une experte pour identifier les bons moments pour attaquer les couloirs en comprenant la distance entre elle et l'adversaire.



Henry veut utiliser l'espace derrière Peter et utilise Hegerberg pour échanger des passes [Crédit: Wyscout]



Sa prochaine tâche consiste à éliminer Goebling et à se déplacer vers une meilleure position de centre [Crédit: Wyscout]



Henry utilise sa détermination pour dépasser le milieu de terrain de Wolfsburg et peut maintenant servir Eugénie Le Sommer [Crédit: Wyscout]

## Contribution au pressing

Henry possède une compréhension tactique exceptionnelle des phases offensives et défensives du jeu. Pour Lyon et la France, elle assume des rôles importants pour exécuter la stratégie globale de l'équipe.

Pendant la Coupe du monde, nous avons vu Henry faire constamment pression sur ses adversaires pour qu'ils jouent des passes difficiles dans les couloirs. Cela faisait partie du plan directeur de Corinne Diacre de presser en nombre, de coincer les équipes dans des poches d'espace plus haut sur le terrain. La carte des duels défensifs d'Henry ci-dessous atteste de ses tendances au pressing.



Les duels défensifs d'Amandine Henry contre le Brésil [Crédit: Wyscout]

Même si neuf duels ont échoué, la majorité de ses duels ont été menées dans les couloirs ou dans les vastes zones de la moitié de l'opposition. Combinée à ses 25,4 duels (taux de réussite de 45%) tentés lors de cette Coupe du monde, Henry était vitale pour le système de pressing du milieu de terrain français grâce à son immense rythme de travail et à sa détermination à forcer à l'erreur.

Prendre ses adversaires au dépourvu avec ce système de pressing nécessite un positionnement intelligent et une cohésion d'équipe pour réussir efficacement. Henry a affiché un QI footballistique élevé pour entreprendre une stratégie de pressing aussi vaste.



Henry et ses coéquipiers créent le pressing au travers de des triangles pour étouffer le milieu de terrain adverse et surcharger les grands espaces [Crédit: Wyscout]

Cette séquence de jeu illustre la contribution et la compréhension du pressing d'Henry lors de la récente Coupe du monde

Cette phase de jeu implique que les États-Unis passent le ballon entre leurs défenseurs en essayant de jouer de l'arrière. Au cours de cette séquence, les attaquantes françaises tentent de perturber leur rythme en adoptant une pression orientée vers la joueuse qui se transforme en un pressing collectif à mesure que le ballon pénètre dans le tiers central.

Alors que la possession se dirige vers la moitié française, Henry s'avance pour créer des triangles pressants pour converger vers le milieu de terrain américain pour le déposséder. La passe dans le milieu de terrain adverse a déclenché le pressing du milieu de terrain français pour isoler le milieu de terrain dans de larges couloirs.



Henry cherche à presser et à précipiter la joueuse coréenne dans une passe mal placée [Crédit: Wyscout]



Les mouvements pressants d'Henry dans les couloirs contribuent également à ses courses dans les zones plus larges. Combinant souvent avec l'ailier, Henry cherche à faire pression sur le receveur du ballon avant que la possession ne parvienne à la joueuse.

La pression initiale de l'ailier oblige la joueuse en possession de balle à relâcher une passe plus rapide qui se traduit par un mauvais premier contact de sa partenaire sous pression. Combinée à la pression d'Henry, l'opposition est forcée de revenir vers son propre but.



La pression met Henry en position de contre-attaquer en haut du terrain et de courir dans le couloir pour centrer pour Thiney [Crédit: Wyscout]

Alors que Delphine Cascarino fait pression sur l'arrière latérale coréenne, Henry a déjà commencé à se diriger vers la joueuse en possession. Elle a l'air harcelée et reçoit le ballon avec son corps positionné vers son propre but qui est le résultat direct de la pression d'Henry. La capitaine française continue sa course et force la joueuse à revenir la déposséder. Cela permet à Diani et Henry d'échanger des passes et de libérer Henry sur le flanc derrière la ligne défensive haute avec Gaetane Thiney qui attend dans l'axe.

## RÊVE AMÉRICAIN

La milieu de terrain de Lyon a beaucoup travaillé pour élever son jeu, mettant des heures de travail sur le terrain d'entraînement et même sortant de sa zone de confort en faisant un voyage à travers l'Atlantique pour passer deux saisons avec Portland Thorns.

***"Sa capacité à contrôler le jeu au centre du milieu de terrain aide tout le monde à mieux faire son travail. Elle a une portée de passe exceptionnelle, est très intelligente avec et sans le ballon et peut marquer des buts spéciaux, comme elle l'a prouvé en Coupe du monde l'année dernière. Amandine apporte une mentalité gagnante à un groupe talentueux et je crois qu'elle jouera un rôle important en soutenant la chimie et la culture de notre équipe, sur le terrain et dans les vestiaires. "*** - Mark Parsons, 2016

Mark Parsons, l'entraîneur des Portland Thorns, s'est montré lyrique à propos de l'arrivée d'Henry en 2016 et cela montre comment son aura a augmenté au cours des trois dernières années. S'installer aux États-Unis a été inspiré par le désir de mieux comprendre la culture et la mentalité des joueuses basées aux États-Unis. Henry a été amenée pour gagner la NWSL et a remporté le championnat lors de sa première saison au club.

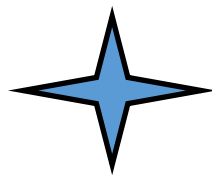
***« Je suis très heureux d'avoir l'opportunité de découvrir une culture différente. Je pense que j'ai aussi beaucoup à apprendre de la culture américaine concernant l'aspect mental [du jeu], très important. »*** - Amandine Henry

## L'ÉLÉGANCE PERSONNALISÉE

***"L'élégance sous pression est le résultat de l'intrépidité. "*** - Ashish Patel

La France subissait une pression énorme de jouer sur son sol. Bien qu'elle se soit inclinée au stade des quarts de finale, les performances d'Henry étaient au-dessus. Clairement la meilleure joueuse française du tournoi, Henry a conquis le cœur et l'imagination de ses pairs et de ses fans avec ses performances électrisantes.

Amandine Henry a prouvé son statut de meilleure milieu de terrain défensif toutes actions au monde, apportant leadership, intelligence et calme qui débordent d'une riche expérience. Amandine Henry continuera d'être une figure de proue du football féminin dans les années à venir et inspirera une génération de milieux de terrain modernes et techniques.





## La sortie dans les pieds , analyse et exercices

Claudio Filippi et Daniele Borri  
Entraîneurs gardiens de la Juve

Comment structurer une progression pédagogique pour apprendre au mieux ces deux gestes typiques du gardien de but. Les conseils et exercices Dans cet article, nous analysons les deux derniers types (en blocage et en opposition), qui en apparence sont très similaires, bien que dans la réalité, dans la pratique sur le terrain, il convient d'agir principalement plutôt sur l'opposition Mais nous verrons pourquoi plus tard!

Définitions Les sorties en blocage sont des mouvement technique qui se produisent lorsque le gardien de but , en sortie basse, arrive avec ses mains sur le ballon en même temps que le pied de l'attaquant, le maintien de la possession de la balle précisément à travers l'opposition (photo 1)



Dans les parades en opposition, au contraire, l'attaquant anticipe le gardien de but, qui doit réussir à mettre en opposition ses mains sur la frappe (photo 2).



Mettre vos mains sur le ballon au moment exact où l'adversaire frappe un coup de pied est certainement une intervention extraordinaire de timing, de détermination et de technique, qui caractérise et met en vedette les gardiens de but d'hier et d'aujourd'hui.

Giorgio Ghezzi dans les années 60 était en fait appelé «kamikaze» . Comment ne pas mentionner alors Gigi Buffon, qui a ses débuts contre Milan (nous parlons d'il y a environ 20 ans), et les opposants incroyables qui l'ont vu plonger plusieurs fois dans leurs pieds, ouvrant le début d'une nouvelle ère pour les gardiens. La technique et ses phases La parade en blocage est une action qui caractérise le gardien en situation de corps-à-corps avec les attaquants, le félicitant pour le courage, la technique et le timing.

Elle se compose de quatre phases:

- L'approche
- L'impulsion
- l'impact avec le ballon;
- le blocage

a) **L'approche:** est le moment où le gardien se rapproche de la balle. Il le produit avec "des petits pas" (haute fréquence), puis augmente l'amplitude de l'action en s'approchant du ballon. La fréquence élevée des appuis est essentielle, car elle lui permet de «sortir» rapidement à partir de la position de départ, ce qui garantit la possibilité de faire varier son programme moteur dans le cas où la situation change. Les épaules et la tête sont projetés vers l'avant et plus l'on se rapproche de la balle, plus il faut «se rapprocher» vers le sol. Les mains sont ouvertes et les bras ne fluctuent pas trop pour pointer vers une recherche rapide de la balle lors de la phase d'amplification ultérieure.

b) **L'impulsion:** souvent considérée correcte lorsque la jambe de poussée correspondant au côté du plongeon; en fait la «jambe parfaite » est celle qui permet l'impulsion pour arriver en premier sur le ballon sans diminution de la vitesse

c) **Impact avec la balle:** les bras sont projetés vers le ballon, mais ne repose pas à plat rigide (rigide se sera dans l'exécution de la mise en opposition), «avec les mains qui doivent couvrir complètement la balle, en essayant autant que possible de les placer derrière pour réduire le risque de frapper directement le pied de l'attaquant. Une fois qu'a eu lieu le contact, le gardien doit soulever le ballon du sol (même seulement un centimètre dans le cas où le blocage se produit sur un ballon à faible tir) pour réduire le frottement avec le sol et l'amener vers le corps.

d) **Le blocage** est la phase finale de l'ensemble de l'action. Sa mise en œuvre appropriée est extrêmement importante tant pour la protection de la balle, qui ne doit jamais glisser de ses mains, et d'éviter d'éventuelles blessures dans des affrontements avec les opposants. Le gardien après l'impact avec le ballon passe d'une position d'extension maximale à un recroquevillement autour du ballon.

## Enseignement

Les séquences d'exercices calquées sur celles de la technique pour la faible production dans la prise, avec les positions de départ: assis, à genoux, et sagittal debout. La conclusion de la progression peut alors être dans la situation avec des exercices. L'enseignement qui suit permet au dernier défenseur de percevoir et de comprendre ainsi le positionnement correct des différents segments du corps impliqués dans la sortie.

1) **Assis:** le gardien est assis sur le sol (photo 3) et est prêt pour la parade (photo 4 et 5).

Commencez la progression ainsi il a besoin de se familiariser avec la situation de conflit.



## 2) A genoux

A partir de la position à genoux, le gardien avance le genou du côté de la plongée, jette sa tête en arrière et ses bras vers le ballon. Survenu contraste, frapper la balle pour éviter le frottement avec le sol, et de protéger son visage. Et au moment de déterminer que la tête reste le contraste, autant que possible en conformité avec les bras (photo 6,7 et 8).





### 3) Sagittale

Le gardien de but est en position sagittale, une posture qui lui permet d'obtenir de l'impact avec la balle avec plus de vitesse. Pour un bon résultat, il est important de compléter la poussée en projetant le torse et la tête vers le ballon et en écrasant sa poitrine sur ses genoux.

Le blocage est produit, suite à la levée du ballon et comme décrit précédemment (photo 9,10 et 11)



### 4) Debout

L'enseignement est complété par des exercices dans lesquels le gardien commence à partir de la position debout. Initialement, il est nécessaire d'effectuer des sorties en blocage avec un petit décalage dans la course, même seulement deux appuis; puis les distances seront augmentées pour les sorties avec la vraie phase de course elle-même (photo 12, 13, 14,15 et 16).





## Les Exercices

Comme on peut l'observer les exercices comprennent une première phase de formation de l'enseignement (assis, à genoux, sagittal, debout), puis une situation avec une difficulté de plus en plus technique, mais encore plus dans le choix exact de l'exécution du type de sortie.

### Première proposition

L'entraîneur derrière une silhouette peut décider de déplacer la balle vers la droite ou vers la gauche. Le gardien de but doit éventuellement effectuer la sortie en blocage (photo A).

### Deuxième proposition

L'exercice est similaire à la précédente, mais cette fois la parade est effectuée sur une balle à terre par l'entraîneur. Le gardien fait une course pour bloquer avec un ballon à mi-hauteur qui présente des difficultés considérables, pour l'évaluation du rebond et du corps par rapport à la hauteur au cours de la même plongée (photo B)



### Troisième proposition

Un collaborateur de l'entraîneur échange le ballon à la main avec le gardien. Après quelques tours, il décide de faire tomber sa propre balle (photo C). Ceci est le signal pour l'entraîneur de conduire son propre ballon pour frapper (photo D).



### Sortir pour bloquer ou repousser ?

Comme mentionné au début de cet article, la formation sur les sorties doivent privilégier les blocages par rapport à une sortie en opposition. Bien que l'enseignement soit assez similaire, il varie au moment de l'intervention et sur quelques détails techniques sur le réglage des mains.

Dans une parade en blocage, les mains doivent envelopper la balle de manière forte et décisive, alors que dans la mise en opposition l'exécution reste ouverte et rigide. Accorder plus d'attention au premier type d'action, en fait, a plus une signification psychologique: en effet, la formation des gardiens de but les conduit, même dans des situations difficiles, à aller «fort» sur la balle, constamment à la recherche de l'immobiliser. Une parade en opposition, laisse souvent une seconde chance à l'attaquant ou à un de ses partenaires qui peut être impliqué dans l'action après que le ballon ait été repoussé.

Voilà pourquoi il est logique d'insister sur le blocage du ballon.

### Les erreurs ..

Les erreurs les plus fréquentes dans l'exécution de cette parade sont à la fois technique, et de coordination. Parmi les erreurs techniques les plus courantes il y a une mauvaise exécution par rapport au modèle théorique de référence décrit ci-dessus, à savoir:

- alignement des bras et de la tête lors de la parade pour permettre la protection de la tête;
- • Défaut de course avec un buste, " faiblement écrasé" sur le genou de la jambe qui exécute l'impulsion;
- • la perte du ballon au cours de l'action, souvent à cause de la non-élévation du même après l'impact. Parmi ceux les plus fréquemment en matière de coordination, on peut citer:
- • mauvais timing pour exécuter la parade; évaluation erronée des distances entre la balle et l'adversaire.